

*Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
Manuel Fajardo*

Facultad de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza

*Tesis presentada en opción al título académico de
Máster en actividades físicas en la comunidad.*

*TÍTULO: Propuesta de un conjunto de actividades físico-
recreativas para la ocupación del tiempo libre en adultos
de 60 a 65 años de la circunscripción # 40 del Consejo
Popular Bahía Este del municipio Bahía Honda.*

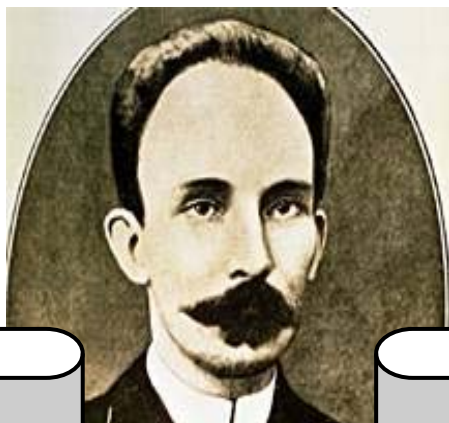
Autor: Lic. Lucas Castillo Freyre

Tutor: MSc. Miriam Vieta Noroña

Consultantes: MSc. Grisell González Reyes

*Pinar del Río
2009*

Año del 50 Aniversario del Triunfo de la Revolución.



***¡Cómo regocija ver a
un anciano
erguido y trabajador!***

José Martí

DEDICATORIA.

A mi esposa, sin su ayuda me hubiera resultado difícil la realización de la investigación.

A mi hijo, porque a su corta edad es ejemplo de constancia.

A mis padres.

A nuestra Revolución que da a todos oportunidades por igual.

A todos los amigos que me apoyaron de forma desinteresada.

AGRADECIMIENTOS

Hay ocasiones en que resulta difícil enumerar las personas a las que debemos agradecer cuando se culmina un trabajo en el que tantos cooperan, pero es preciso mencionar aquellas que han dejado una profunda huella.

A mi tutora Miriam Vieta Noroña, por su orientación.

A Grisell González, por su cooperación y apoyo.

A mi familia, por ser tan comprensiva.

GRACIAS

RESUMEN

Es evidente que el proceso actual de desarrollo de las investigaciones, va asignando al Tiempo Libre y la Recreación, un papel cada vez más importante en el bienestar social del pueblo, así como el análisis del contenido de la Recreación, constituido por formas culturales (la cultura física entre ellas), que le permite la elevación del nivel cultural, elemento importante al mejoramiento de la calidad de vida de la población.

El trabajo constituye un estudio teórico, dirigido a proponer un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en adultos de 60 a 65 años de la Circunscripción 40 del Consejo Popular Bahía Este del municipio Bahía Honda.

Se realizó un diagnóstico de la situación concreta del lugar, el cual contempla un grupo de aspectos como: Datos socio-demográficos y generales de la población objeto de estudio, ofertas recreativas, así como las necesidades e intereses de estas personas, el problema científico, favoreció la selección de los fundamentos filosóficos, pedagógicos y psicológicos en relación con el objeto de estudio.

Se utilizó un sistema de métodos e instrumentos que permitieron constatar que existen insuficiencias en el proceso. Ello fue decisivo para la elaboración de la propuesta de las actividades para la ocupación del tiempo libre en los adultos de 60 a 65 años.

Palabras claves: **Adulto mayor, Recreación y Tiempo libre.**

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

.....	1
-------	---

CAPITULO I. MARCO TEORICO REFERENCIAL.

1.1 El tiempo libre como parte del tiempo social.....	8
1.1.2 Valor social y uso del tiempo libre.....	9
1.1.3 Presupuesto de tiempo y tiempo libre.....	13
1.2. La recreación como forma de utilización del tiempo libre.....	14
1.2.1 Antecedentes de la recreación en Cuba.....	22
1.2.2 La recreación física en el ámbito de la circunscripción.....	25
1.2.3 Recreación física en el Consejo Popular.....	33
1.3 Manifestaciones psicológicas de los adultos de 60 – 65 años.....	27
1.4. La comunidad y sus rasgos fundamentales.....	30
1.5 Diferentes aspectos sobre la concepción de grupo.....	33
1.6 Características generales del adulto mayor.....	38
Conclusiones.....	43

CAPITULO II. MARCO METODOLOGICO, RESULTADOS Y	
PROPUESTAS.....	44
2.1 Caracterización de la Comunidad.	
.....	44
2.2 Métodos empleados	
.....	48
2.3. Análisis de los resultados. Aplicación y fundamentación de las actividades físico-recreativas.....	50
2.3.1. Resultados de la observación	
.....	50
2.3.2 Resultados de la encuesta.....	51
2.3.3. Resultados de la entrevista a informantes claves	
.....	54
2.4. Propuesta del plan de actividades físico-recreativas	
.....	57
2.4.1.Principios en que se sustenta la propuesta	
.....	59
Conclusiones	
.....	65
Recomendaciones	
.....	66
Bibliografía	
.....	67

Introducción

La sociedad cubana envejece. Este es tal vez el fenómeno demográfico más importante para Cuba en el presente y en el futuro próximo. Según datos estadísticos, la población cubana de la tercera edad aumenta sensiblemente. Ya en estos momentos la expectativa de vida alcanza los 75 años y pronto llegará a los 80 años por lo que debe aprovecharse al máximo sus potencialidades y contribuir a que los mismos tengan una vida con calidad para su última etapa, pues los ancianos son parte integrante e indivisible de la sociedad y deben desarrollar su vida activamente, recibiendo y aportando a esta, de manera que contribuyan al desarrollo armonioso de la misma.

Durante el siglo XX en muchas regiones del mundo, se ha logrado disminuir las tasas de mortalidad infantil, mejoras en la alimentación, la atención sanitaria y el control de muchas enfermedades, la combinación de factores ha permitido que un mayor número de personas alcancen edades avanzadas. Existe un desconocimiento casi intencionado de lo que significa el envejecimiento, que contribuye a aislar y olvidar una etapa larga e importante en la vida hasta el momento inevitable (García, Julia, Pág. 14). (26).

El envejecimiento de la población es un fenómeno universal, enmarcado en la encrucijada del descenso de la tasa de natalidad y el aumento de la esperanza de vida, gracias al desarrollo científico-técnicos, fundamentalmente la medicina. Todos queremos vivir muchos años pero nadie quiere ser viejo. Tradicionalmente, esta etapa o se ha excluido del mundo de las actividades físicas, o se ha tratado como edad con pocas posibilidades de afrontar nuevos aprendizajes. El envejecimiento se asocia a una reducción de la capacidad aeróbica máxima y de la fuerza muscular, así como de la capacidad funcional en general, por lo que se puede considerar que el ser humano evoluciona físicamente hasta los 20 años e involuciona claramente entre los 65-70 años (Grushin, O, Pág. 34).(30). En el 2000, se elevó la edad de vida de la población mundial a un promedio de 65 años. Según estudios realizados por la

Organización de Naciones Unidas para la salud (OMS) para el 2025, uno de cada cinco personas estará en la tercera edad. En el siglo XX las perspectivas de vida a nivel mundial era de apenas 50 años de edad, para el 2050 el número de personas de la tercera edad aumentará de 600 millones a 2 mil millones, en menos de 50 años habrá por primera vez más personas con 60 años que jóvenes con 15 años, según dicho organismo en los países en vía de desarrollo se cuadruplicará la población de las personas de la tercera edad, para la mitad de este siglo, estima la OMS más de 2 millones tendrá 100 años o más .

Es indudable que el desarrollo alcanzado por Cuba en la esfera de la educación, salud, cultura y deporte esté al nivel de los países del primer mundo, esto se concibió gracias a una política bien estructurada y planificada, encabezada por la máxima figura, el compañero Fidel Castro Ruz. No es menos cierto que el desarrollo alcanzado en la esfera social ha traído consigo un aumento en el nivel de vida de la población, fundamentalmente en las personas de la tercera edad, donde según los resultados emitidos por la Oficina Nacional de Censo de la Población en el 2002 existe en CUBA una población de 11 241 291 personas con una esperanza de vida al nacer de 77 años, en el cual los hombres tienen un promedio de 74,8 años y las mujeres de 79,4 años, donde el índice de crecimiento es apenas de 0.5% en el quinquenio 2000-2005, en la cual existe una población de 65 años y más de 2 233 464 para un 19.7%, si conjuntamente se observa que la tasa bruta de mortalidad por cada 1000 nacidos vivos es de 5,3 ocupando CUBA el lugar séptimo a nivel mundial , existiendo un médico por cada 387 habitantes y que la infraestructura social creada para dar atención primaria en los sistemas de salud es superior incluso que la de muchos países del llamado primer mundo, se ve que Cuba ocupa el lugar 66 a nivel mundial que tiene más personas de la tercera edad que adultos y todo esto aparejado a que existe en el país un alto nivel cultural, donde se realizan actividades socio culturales y deportivas con vista a mejorar la calidad de vida en estas personas. Nuestra provincia no está ajena a este desarrollo y los resultados se reflejan en dicho censo donde la esperanza de vida aumento hasta 76 años de acuerdo el estudio poblacional en el país.

Como es sabido por todos se viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a la población en la eliminación de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente. A ella, se debe unir el aporte de la experiencia cubana en el campo de la Salud Pública y su vínculo con la Cultura Física a fin de brindar en este aspecto, la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo.

Los cambios que se producen con el envejecimiento tanto en el sistema nervioso central como en el periférico, afectan necesariamente al rendimiento. Con la edad los tiempos de reacción se alargan y la velocidad de conducción disminuye. Además, también se produce un deterioro a nivel sensitivo, lo que hace que aumente el umbral de percepción para muchos estímulos.

Se ha considerado que la vejez es sinónimo de aislamiento, descanso y dejar paulatinamente de tener actividad y vida social. Sin embargo, el ejercicio es una necesidad corporal básica, mantenerse útil y activo favorece las condiciones vitales de las personas. Por ello, en esta etapa de la vida también se debería practicar.

Aunque cada persona afronta la vejez de forma distinta, la herencia educativa y el estigma social, en la mayoría de los casos, no dejan a los ancianos descubrirse a sí mismo como persona.

La sociedad está cambiando, todavía es fácil encontrarse con personas que no luchan por conocer sus posibilidades. No se puede permitir que el anciano se convierta en aquello que se espera de él.

.Atendiendo a la carencia de actividades físico recreativas que estimulen los intereses del adulto mayor (60 – 65 años) y que ocupen su tiempo, el autor realiza una exploración inicial, a partir de la observación de la realidad; unido a la

aplicación de otros instrumentos como, encuesta y entrevista, se pudo constatar que existen insuficiencias en la:

- Planificación de actividades que impiden el desarrollo de una correcta utilización del tiempo libre en el adulto mayor.
- Sistematicidad en la realización de las actividades físicas recreativas.
- En el aprovechamiento de las potencialidades del adulto mayor.

Las consideraciones anteriores permiten la derivación científica del problema.

Por lo que se plantea el siguiente **Problema Científico:** ¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adultos de 60 a 65 años de la circunscripción 40 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda.

Objetivo General: Proponer un conjunto de actividades físico-recreativas en función de lograr una mejor ocupación del tiempo libre de los adultos de 60 a 65 años de la circunscripción 40 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda.

Objeto de estudio: Proceso de recreación de la comunidad.

Campo de acción: La ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 60 a 65 años de la circunscripción 40 del Consejo Popular Bahía Este del municipio Bahía Honda.

Para darle solución a esta problemática se proponen las siguientes **Preguntas Científicas:**

1. ¿Qué concepciones teóricas y metodológicas sustentan la importancia de la ocupación del tiempo libre en el adulto mayor, a nivel nacional e internacional?
2. ¿Cuál es el estado actual de la ocupación del tiempo libre en los adultos de 60 a 65 años de la circunscripción 40 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda?

3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran ofertar a los adultos de 60 a 65 años de la circunscripción 40 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda?

Para darle solución a estas preguntas científicas se trazaron las siguientes **Tareas Científicas:**

1. Búsqueda bibliográfica de los antecedentes teóricos y metodológicos que sustentan la ocupación del tiempo libre en el adulto mayor.
2. Caracterización del estado actual de la ocupación del tiempo libre de los adultos de 60 a 65 años de la circunscripción 40 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda.
3. Elaboración de un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de las personas de 60 a 65 años de la circunscripción 40 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda.

Aporte teórico de la investigación

Está dado en la fundamentación teórica y metodológica de la ocupación del tiempo libre de los adultos de 60 a 65 años de la circunscripción 40 del consejo popular bahía este del municipio Bahía Honda.

Aporte práctico de la investigación

Se materializa en brindar a los promotores de actividades así como al presidente del Consejo Popular y a los presidentes de los diferentes CDR, de la propuesta de un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adultos de 60 a 65 años de la circunscripción 40 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda.

Novedad científica de la investigación

Se enmarca en que por primera vez se realiza un estudio de manera organizada sobre el tema, ofreciéndose la propuesta de un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adultos de 60 a 65 años de la circunscripción 40 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda.

Población: La componen los adultos comprendidos en las edades entre 60 y 65 años, los cuales son un total de 100, de ellos, 43 masculinos y 57 femeninos.

Se toma de forma aleatoria como **Muestra** a 40 adultos entre las edades de 60 a 65 años (24 femeninos y 16 masculinos), lo cual corresponde a un 40% de la **Unidad de Análisis**, esta fue seleccionada de forma probabilística.

Los datos para este trabajo van a ser **cualitativos** y se va a utilizar una escala **nominal**.

Estructuración de la tesis: El presente trabajo consta de una introducción, en la que se presenta el diseño teórico-metodológico de la investigación, consta además de dos capítulos:

En el capítulo I se desarrollan los fundamentos teóricos metodológicos y la caracterización, que actualizan sobre el objeto de estudio y el campo de acción, y además resume el estado inicial de la muestra seleccionada, con respecto a la utilización del tiempo libre.

En el capítulo II el análisis de los resultados, con las preferencias físico-recreativas. Posteriormente se plantean las actividades físico-recreativas con su fundamentación e importancia, que contribuirán a mejorar la utilización del tiempo libre del adulto mayor.

Finalmente se reflejan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos del trabajo investigativo.

Socialización: Entre las publicaciones realizadas por el autor se encuentran:

1. Forum municipal de Recreación.
2. AFIDE 2009.
3. Universidad 2010.

CAPÍTULO I : MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.

1.1. El tiempo libre como parte del tiempo social.

Como **Tiempo libre** se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados. (30).

Según Grushin, O (1996) en el libro *Tiempo Libre y Desarrollo Social* dice que el tiempo social es la forma de existir de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formas sociométricas como proceso histórico material. (30).

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista, lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias, "el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora" (Rodríguez. E, 1982, p38).(52).

En concordancia con lo planteado por Moreira, R (1979) se puede decir que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.(38). También hace referencia a la correcta utilización del tiempo libre, donde existe una vinculación con el desarrollo de la personalidad de la sociedad, lo contrario de la capitalista donde esta se utilizó como consumo y fuente de riqueza adicional para la clase explotadora.

Al hablar de tiempo libre es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica y sociológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas.

1.1.2 Valor social y uso del tiempo libre

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos. (52).

En Cuba las investigaciones sobre el Tiempo Libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social a partir del Triunfo Revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

En las condiciones del socialismo en Cuba, el tiempo libre constituye un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica. (6).

.En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla. (61).

Una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físico-recreativas, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

Al hablar de tiempo libre es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica y sociológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas.

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio, concepto igualmente de los más discutidos y arbitrariamente definidos, que permite afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello, así se plantea lo señalado por Hernández Mendo (2000), en su artículo acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural, en una aproximación al concepto de ocio y desde una concepción economista señala, ...”el ocio es considerado como un bien de consumo de primera necesidad, considerando al mismo como medida de tiempo y que equivale en realidad al tiempo libre”. Considerando tres elementos del ocio. (40).

1. El tiempo libre (ocio como tiempo)
2. El tipo de actividad (ocio como actividad; se estudian los distintos tipos de actividades)
3. La experiencia vivida (ocio como experiencia).

Desde este punto de vista, el ocio se conforma como una actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre y que no importa tanto lo que se haga sino el cómo se haga; el ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada, cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo.

Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y, en particular, para los menos cualificados. La edad tradicional de jubilación de 65 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza

de vida es mayor por lo que el mundo del ocio nos atrae cada vez más. Como consecuencia, surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias; el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que, paradójicamente, ocupa a un número creciente de personal laboral. La televisión se acerca a niveles de saturación y el turismo o los viajes al extranjero se han generalizado. Distinciones tradicionales de sexo y edad pierden progresivamente su sentido en este contexto. La gente puede divertirse en oficinas y fábricas, del mismo modo que con el trabajo realizado desde su propia vivienda. (6).

Según Pérez (1988), "la educación del tiempo libre es una proceso de liberación que lleva a la persona a una actitud abierta, libre y comprometida con la construcción de su propia realidad. El fin del tiempo libre es la libertad". (48).

El objetivo de la educación del tiempo libre no consiste en realizar actividades formativas que ocupen el tiempo, sino en potenciar lo que haya de educativo en el ocio para convertirlo en un proceso creativo y no en un elemento de consumo.

Según Mendo (2000), "si el tiempo libre es el tiempo de autoformación y el ocio la mejor forma de conseguirlo, educar a las personas para la óptima utilización de ese tiempo será el objetivo de la educación del tiempo libre".(40).

El problema radica que en la sociedad actual el tiempo libre está amenazado por la forma de vida moderna, en la que los medios de comunicación de masas hacen vivir el tiempo libre como algo sin importancia y sin valor, haciendo seleccionar de forma seria lo que realmente es importante y no roba o hace perder el tiempo libre.

Westland (1987), citado por Mendo (2000), nos explica el por qué, el qué y el cómo debe ser una educación para el ocio:

- Por qué: en este sentido el "ser" será más importante que el "tener", "crear" más significativo que "consumir" y "participar" más importante que "ver". El desarrollo y el avance de las nuevas tecnologías, en la sociedad actual y del futuro, van a permitir que no haya que salir de casa para ir a la oficina, por lo

que la concepción actual de la forma de vida, centrada en el trabajo, cambiará por una forma de vida centrada en el ocio.

- Qué: las personas deben aprender que significa el tiempo libre y el ocio para ellos e incluirlo como forma de vida.

Cómo: hay que partir desde la base, por lo que desde los centros de enseñanza se debe romper con el método tradicional de enseñanza, estableciendo otros más motivantes, en los que el individuo participe con una actitud positiva y libre, y que comprenda el papel tan importante que dicho tiempo debe tener para su desarrollo personal.

Hay que concienciar a las personas de la importancia que el tiempo libre tiene. Hacer un buen uso del tiempo libre ayudará a formarse como personas, a la vez que alejará de muchos de los males que aquejan a la sociedad, tales como ansiedad, depresión, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, etc. Observando dichas connotaciones positivas y de prevención que el tiempo libre puede provocar en la sociedad, se hace necesario que desde las instituciones se pongan en marcha programas serios que satisfagan dichas necesidades sociales, las cuales ayudarán en definitiva a mejorar la calidad de vida.

En este sentido, Peralta (1990), citado en Mendo (2000), afirma que "liberar el tiempo y generar el espacio para que la recreación contribuya al perfeccionamiento del hombre es un reclamo de la sociedad al estado y al gobierno para que garanticen tiempo y recursos para el recreo del cuerpo, la mente y el espíritu". (40).

1.1.3- Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre.

Según Maritza García y Rolando Zamora (1988), el presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas. Analizando este concepto se ve como el presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana y que estas a su vez son específicas en dependencia de su tipo. Este puede determinarse a través del auto registro de actividades. (61).

Los estudios del presupuesto de tiempo aportan información sobre la magnitud y algunos índices de la estructura del tiempo libre. No obstante, existen otras razones, vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión (su contenido), o sea, la faceta cualitativa de su utilización. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

Debido a restricciones lógicas en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, es decir representan fotografías de situaciones temporales específicas (una semana una quincena un mes, lo que impide medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etc., debidas a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación) periodo de alta o baja del turismo variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos . (61).

El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo el cual implica un proceso de participación social.

1.2 La recreación como forma de ocupación del tiempo libre.

Se conoce como actividades físico recreativas a todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.(36).

En nuestra investigación nos referiremos fundamentalmente a las actividades físicas recreativa, las cuales revisten gran importancia en la sociedad cubana actual.

El nacimiento de los Juegos Olímpicos fue muy importante para el gran desarrollo del deporte mundial en el siglo XX. Los diferentes deportes se organizaron en federaciones nacionales e internacionales, y éstas crearon nuevas competiciones. Y

como dijimos anteriormente, el deporte, que comenzó siendo una simple forma de ejercicio físico, se hizo profesional. Para ganar al contrario, o para alcanzar nuevos récord, los deportistas tuvieron que entrenarse cada vez más y mejor, se crearon nuevos materiales y técnicas. Así, los deportes se convirtieron en una parte muy importante de la sociedad, y algunos deportistas pasaron a ser personajes famosos, muy queridos por sus seguidores. Pero también aparecieron grandes peligros para el deporte y los deportistas: el dopaje (tomar sustancias que mejoran el rendimiento del deportista, pero que perjudican su salud; es decir, lo contrario que pretende el deporte) y la violencia entre seguidores de distintos equipos o deportistas.

Quizá lo más positivo es que, a partir de un momento, las personas y los gobiernos se dieron cuenta de que el ejercicio físico, controlado, es bueno para la salud. Por eso la educación física se convirtió en una asignatura en las escuelas, y los seres humanos decidieron que sería una magnífica idea dedicar parte de su tiempo libre (al volver del trabajo o del colegio) a hacer deporte.

Dadas las implicaciones económicas que puede tener su participación en la elevación del nivel cultural y en la formación de la conciencia económica, así como su connotación política e ideológica, la recreación física en el Socialismo es un hecho práctico concreto lo que ha determinado que, al igual que el tiempo libre, sea investigada científicamente mediante el presupuesto de tiempo.

Ya que: El deporte es juego, ejercicio físico y competición y puede tener una doble orientación hacia el deporte praxis y hacia el deporte espectáculo, orientado hacia el espectáculo el deporte es contacto social, política, profesión, trabajo, rendimiento, ocio pasivo. Y hacia la praxis es ocio activo, higiene, salud, desarrollo biológico, esparcimiento, educación, pausa en tecnicismo (tregua), relación social y superación ajena. (49).

De ahí que tome vital importancia lograr una práctica de la actividad físico- recreativa para la educación ambiental.

La actividad física se entiende como una categoría de existencia humana, acto de producción y reproducción de las capacidades físicas y espirituales del hombre, la producción de la vida, el modo de la apropiación de las formas de producción (en el

ámbito de la actividad física, el ejercicio físico como su modelo, las técnicas deportivas) y la existencia social (reproducción del modelo de vida de la comunidad, en distintos niveles de generalidad). (50).

Aunque la actividad física ha estado desde el antaño en todas las generaciones en competiciones, en preparaciones, con objetivos religiosos, artísticos, militares e higiénicos deportivos, la concepción educativa surge a partir de los griegos. Los griegos logran formar una cultura corporal para prepararse para los conflictos bélicos mediante, competiciones y deportes de lucha, además de darle un matiz higiénico a través de la gimnasia, dietas alimenticias, buscando una mejor presencia y honor en los ciudadanos. (53).

En la civilización romana, influenciada en gran medida por la griega, con el transcurso del tiempo aumentó la importancia de la preparación militar en demasía y se entrenaron bajo estas vías los famosos y sangrientos gladiadores de esta civilización. Con la aparición del cristianismo, la educación espiritual se opuso a la corporal y por tanto el carácter educativo de las actividades físicas fue reducido a limitadas prácticas gimnásticas.

En la Edad Media las actividades físicas son cuantiosas por la preparación para las constantes guerras, pero las concepciones filosóficas y religiosas de tipo ascético, discriminaron la actividad física en todas sus variantes. Ya en el renacimiento la actividad física comienza a recobrar su importancia.

A través de la actividad física y de las actividades físico recreativas se puede educar y llevar ese proceso que se da a lo largo de la vida en el que se van desarrollando todas las facultades humanas bajo el influjo y los estímulos del entorno.

Haciendo posible una buena interrelación con los demás, con aspiraciones de cumplir metas comunes, colectivas o personales, que son motivadas o encaminadas por diferentes roles dentro del grupo. Y es posible mencionar la influencia cultural que convierte a los ciudadanos en asiduos participantes de las actividades motrices de la sociedad, también recoge mediante movimientos conocimientos esenciales para aplicarlos en la vida cotidiana". (53).

Todo lo que se ha escrito con exactitud saca a la publicidad en el gran tamaño y diferencia de los objetivos que la actividad física y el deporte pueden obtener, sólo que sus características pueden ser diversas.

Con la realización de actividad físico-recreativa como expresión de una actividad pedagógica se incide de forma total en la educación del ser. Permite la educación integral de las personas, con grandes matices educativos. Esta sin dudas puede ser una herramienta educativa que en nuestra manos es aplicable en los momentos fuera de clases (tiempo libre) para disminuir el clima violento que en ocasiones se vive por el ocio, la falta de comunicación y el no conocimiento de reglas, leyes y formas de conducta. (51).

El camino de nuestra población debe ser a favor de una mejor calidad de vida y somos nosotros los encargados de a través de a través de las actividades físico-recreativas introducir temas que mejoren la autoestima, la salud, la educación para el ocio, la educación para la paz, la educación ambiental entre otras.

La necesidad de proporcionar una generación físicamente saludable, desarrollada multilateral y armónicamente, son las exigencias de nuestro territorio y sociedad.

La actividad física es parte integral de la formación multilateral, constituyendo un proceso pedagógico encaminado al desarrollo de las capacidades del rendimiento físico del individuo, sobre las bases del perfeccionamiento morfológico y funcional de su organismo, la formación y el mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de convicciones de forma tal, que esté en condiciones de cumplir todas las tareas que la sociedad le señale, de ahí su gran importancia en los momentos actuales.(51).

Como dice Cagigal (1971): "Baste el recuerdo de la nota esencial, especificadora de la función de divertir, recrear el disfrute producido por un cambio de actividad, por una percepción estética, o emocional, o pasional. La actividad físico - recreativa, constituye un importante agarradero como salida de todo tipo de trabajos, ocupación mental sedentariamente desarrollada. Como posible disfrute emocional o pasional, encuentran en su carácter competitivo, al que ya hemos aludido, una gran posibilidad de realización". (6)

El conjunto de actividades recreativas reviste una gran importancia social ya que no solo juega un rol recreativo sino también educativo, desde el punto de vista recreativo permite la utilización del tiempo libre de una forma sana para toda la población dentro del Consejo brinda la posibilidad muchas veces lejanas a trabajadores y amas de casa de poder realizar ejercicios físicos que contribuyan de esta forma a la salud y al bienestar espiritual y la posibilidad de satisfacer sus necesidades recreativas con actividades plenamente organizadas y planificadas. La participación de los Adultos Mayores en actividades físicas, recreativas y deportivas ha evidenciado una preocupación referente a la salud, ya que no basta la ausencia de enfermedades, más un estado completo de bienestar físico, mental, social y con la calidad de vida, que propone la condición humana como resultante de un conjunto de factores individuales y socio ambientales, pudiendo ser modificables o no. (49).

La participación de los vecinos en las actividades físico recreativas crea y desarrolla buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, estilos de vida saludables.(49).

.Sánchez, A.(2003), plantea que el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica. Sobre esta base se encuentra sustentado el principio de opción habilidad, de la libre selección de las actividades del tiempo libre. Pérez, Sánchez. A. (2003) en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. pág.23 Capítulo I.pág.16 (49).

Pérez, Sánchez, A sigue planteando que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas- físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación.

Pérez, Sánchez. A. (2003) en su Libro *Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos*. pág.23 Capítulo I.pág.21 (49).

Las repercusiones que tiene la actividad física en el organismo, tanto a nivel físico como psíquico, son muchas, y es ese aspecto en el que se ha de intervenir, debe intentarse mantener el máximo de tiempo posible la autonomía física y mental, conservar la salud, las condiciones físicas y psíquicas.

La palabra **Recreación** es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo. (47).

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de actividades físico recreativas necesariamente debemos hablar de calidad de vida, pues no es hasta hace poco tiempo que se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índoles además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Por lo que el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable. (11).

Por lo que podemos decir que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita una mayor y mejor ocupación del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

A continuación presentamos varios enfoques conceptuales de recreación, ya que esta ha adoptado connotaciones de índole práctica y ejecutiva que la separa del concepto de tiempo libre que se analizará en su debido momento.

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales ". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo. (21).

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut citado por Aldo Pérez Sánchez quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo. (49).

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea: "La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad". Pérez, Sánchez. A. en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Pág.23 Capítulo I.pág.4 (49)

Teniendo en cuenta todos estos conceptos dados por eminentes personalidades en el mundo definir como concepto propio que la Recreación no es más que la actividad que el individuo realiza individual y colectiva en su tiempo libre con el objetivo de satisfacer sus necesidades.

La recreación en el ámbito mundial ha venido tomando fuerza y relevancia en todos los estratos socio económico, así como en diversos sectores como el educativo, el empresarial y en especial el social- comunitario, por lo tanto, se hace evidente la necesidad no sólo de políticas sociales, que atraigan a los ciudadanos, sino también políticas recreativas que integren a la comunidad.

Es evidente que el proceso de desarrollo social objetivamente, va asignando al factor Tiempo Libre y a la Recreación, un papel cada vez más importante en las tareas del desarrollo económico y del bienestar social, la demanda de prácticas físico-deportivas, en proceso de crecimiento continuo, se caracteriza por la variedad de tipos de actividades, formas y espacios de realización, presentando dinámicas muy particulares y novedosas. (37).

Para el buen funcionamiento de las actividades físico recreativas que se van a ofertar es necesario haber realizado un adecuado programa recreativo, el cual debe tener en cuenta que lo más importante dentro del mismo es el participante, en él debe estar centrada toda la atención.

El programa debe ampliar los intereses de los participantes y orientarlos hacia experiencias más positivas y satisfactorias. Los deseos de los participantes sirven como referencia y punto de partida, nunca como una base exclusiva de un programa. Los deseos y los intereses de las personas y, por consiguiente, de la comunidad, están limitados por experiencias. El programa debe ser lo suficientemente amplio para servir en el presente y en el futuro a cada participante. Las actividades que componen un programa deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que esto se constituya en tomar partido por un solo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro.

Con la realización de este trabajo se persigue crear modificaciones en los adultos, desarrollando un conjunto de actividades para el desarrollo armónico estos de la comunidad y que el disfrute sea amplio y multilateral, consolidándose las relaciones interpersonales entre los diferentes grupos de esta edad en la comunidad.

La actividad físico- recreativa debe ser planificada y cumplir los objetivos de la sociedad, todas las actividades serán aplicadas en la circunscripción 40 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda , donde su estructura se corresponda con la constitución de la comunidad, para que sea mas efectiva la dinámica recreativa del barrio.

Los conceptos de tiempo libre analizados anteriormente, son objetivos, reales y aplicables a la temática tratada en este trabajo investigativo. Favorece su aplicación práctica en la recreación mediante la ocupación del tiempo libre en personas de 60 a 65 años de edad, coincidiendo con el autor de este trabajo con este criterio.

1.2.1- Antecedentes de la Recreación en Cuba.

Con el triunfo de la Revolución Cubana en Enero de 1959 se producen grandes transformaciones en el país, reflejándose estas en la dimensión económica, política y social, de estas transformaciones no queda exenta la recreación. En tal sentido la recreación perdió su condición clasista y discriminatoria, para convertirse en un derecho del pueblo

En 1961 se crea el “Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación” (INDER), cuya misión desde sus inicios ha sido la de dirigir, coordinar y masificar estas actividades, propagándolas en todas las direcciones, llegando hasta los lugares más recónditos del país y estimulando su práctica como un medio para una vida sana, lo que constituye hoy más que nunca una exigencia para nuestra sociedad, en aras de lograr una población saludable físicamente y armónicamente desarrollada. A esto han contribuido también los Consejos Populares, posibilitado desde el primer momento que dicha actividad tenga un carácter más organizado.

Santos Guerrero (1977), nos permite enfocar la recreación en el contexto social del desarrollo histórico, a través de los diferentes regímenes sociales que han ocurrido

en el país. Se muestra, como en las primeras sociedades las manifestaciones recreativas estaban mezcladas a las formas culturales, rituales y productivas, posteriormente al aparecer las sociedades divididas en clases la clase explotadora se apropia del trabajo generado por las fuerzas productivas. Después del triunfo revolucionario de 1959, cuando se inicia el tránsito hacia el socialismo, esta situación cambia, pues este estado pasa a velar por los intereses espirituales del pueblo a través del departamento de recreación, por lo que al pasar los medios de producción a manos de la clase trabajadora, se introduce el verdadero concepto de recreación para el pueblo, que antes le negaba la sociedad dividida en clases. (53).

Actualmente, la Recreación en Cuba, continúa respondiendo al carácter clasista y su relación con el sistema imperante, pero en este caso es una preocupación de la sociedad, que la planifica y organiza en función de la formación y disfrute de todas las personas por igual.

Diferentes teorías burguesas sobre la recreación, explican que este fenómeno se sustenta sobre bases biológicas o psicológicas, eludiendo los antecedentes socioeconómicos. No reconocen el aspecto social viéndolo como un factor secundario condicionante pero no determinante.

Desde nuestro punto de vista, cuando vemos la recreación, lo hacemos con una doble finalidad, oponiéndose a las teorías burguesas y viéndola como un fenómeno recreativo que sirva a la planificación y desarrollo en las condiciones de nuestro proceso revolucionario.

Algunos aspectos de la historia de la recreación en Cuba, fue parte de la bibliografía utilizada para la elaboración de este trabajo. Este nos permite entre otros aspectos de singular importancia, enfocar la recreación como fenómeno socio-cultural en un mismo contexto con el desarrollo histórico a través de diferentes regímenes sociales que han ocurrido en nuestro país, analizando además con una fundamentación materialista histórica. Al ser vista la recreación como fenómeno social la hace dependiente de cada régimen social del grado de desarrollo alcanzado por las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción, haciendo una valoración de estas circunstancias en el análisis de nuestra historia recreativa, donde

se puede apreciar objetivamente esta situación como un hecho real que se ha manifestado en cada una de las estructuras socio-económicas desarrolladas en nuestro país hasta el presente. (6).

Los conceptos de tiempo libre analizados anteriormente, son objetivos, reales y aplicables a la temática tratada en este trabajo investigativo. Favorece su aplicación práctica en la recreación mediante la ocupación del tiempo libre en personas de 60 a 65 años de edad, coincidiendo el autor de este trabajo con este criterio.

Teniendo en cuenta este análisis, podemos plantear que el autor de este trabajo coincide con el aspecto tratado anteriormente, por lo que elabora un plan de actividades recreativas que tiene en cuenta a los adultos de 60 a 65 años de edad, no constituye un dogma y es flexible, lo que permite que lo pueda utilizar la comunidad según sus características.

La comunidad tomada como muestra ha sido poco favorecida con este tema, pues existía un plan de actividades recreativas, pero era poco abarcador, no se concibieron gustos, preferencias, e interés de estas personas para confeccionar este plan, además es preciso este elemento para incluso seleccionar el horario en que se va a aplicar.

Para las personas adultas en este caso el adulto mayor de 60-65 años el programa debe ser flexible y poco intenso, esto significa que debe ser extendido en el tiempo e incluir las actividades físico-recreativas para esa edad, muchas veces en coordinación con el médico.

Las ocupaciones activas deben ser interrelacionadas con otras formas, las cuales no exijan esfuerzo físico, pues en el adulto mayor ocurren cambios morfo- funcionales que afectan la motricidad del mismo como:

- 1 Pérdida de masa muscular.
- 2 Disminuye la movilidad articular.
- 3 Disminuye la elasticidad, la fuerza y la agilidad.
- 4 Disminuye la desmineralización ósea.
- 5 Disminuye la capacidad respiratoria.
- 6 Disminuye la oxigenación de los tejidos.

1.2.2- Recreación Física en el ámbito de la circunscripción.

El principio fundamental del trabajo en el Consejo Comunitario de Circunscripción es partir de los intereses y necesidades de la comunidad, para ello es esencial contar con un diagnóstico que permita detectar los principales problemas a solucionar, identificar las potencialidades y limitaciones existentes en el barrio y definir los responsables de las acciones que se deben enfrentar para transformar la realidad objetiva.

La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades físico-recreativas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.(26).

El sentido de pertenencia e identidad a la comunidad es principio esencial para el desarrollo de las actividades del Consejo Comunitario de Circunscripción, ya que sin el debido respeto a la diversidad de tradiciones, costumbres, hábitos, valores y mitos de los vecinos del barrio, no se alcanza la defensa y el arraigo a lo cotidiano. Este principio es básico para que lo histórico y lo cultural se asuma como propio y se defienda con amor y responsabilidad. Es el que desarrolla el sentimiento de aceptación incondicional de toda la cultura material y espiritual que identifica a la comunidad. Sin identidad no existe la comunidad.

El principio de la participación consciente y el papel activo de la comunidad, es factor decisivo en la labor del Consejo Comunitario de Circunscripción, aquí se parte de la toma de conciencia de la mayoría de los vecinos y demás factores del barrio de la realidad cotidiana, de los problemas. Es la vía idónea para poder transformar la

recreación en función del tiempo libre de los adultos mayores, para esto, se requiere de motivación, voluntad y libertad para emprender los proyectos de cambio y transformación. De aquí la importancia que el Consejo Comunitario de Circunscripción trabaje para desarrollar la participación activa y consciente de los adultos mayores de la comunidad en las acciones que constituyen intereses económicos, políticos, culturales, educacionales, de salud, recreativos, etc., a partir de que cada persona conozca sus valores y posibilidades reales para aportar al bienestar de la colectividad.

1.2.3- Recreación Física en el Consejo Popular.

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representa, en los Consejos Populares, las Escuelas Comunitarias, las cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física. En relación a la Recreación Física, debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativas físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades recreativas de tiempo libre en el Consejo Popular.

Dentro del sistema organizativo de nuestra comunidad hay que tener en cuenta los factores involucrados para la organización control y ejecución de las diferentes actividades para el trabajo con los adultos mayores. Definiendo a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía. (37).

Valorando esta definición vemos como el autor deja explícito que para que exista una comunidad los sentimientos deben ser primordiales para un grupo, pues dentro

de el se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros.

Y la definición en el libro “Intervención Comunitaria”, la comunidad se define como: los miembros que habitan en ella, comparten un espacio físico ambiental o territorio específico, su identidad e integración se basa en los intereses, de sus vecinos, por lo que muestran sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica e integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas.

Vemos que para estos autores la comunidad está constituida por una amplia variedad de grupos humanos que se distinguen entre sí, tanto por sus objetivos o propósitos como por su estructura interna y evidentemente por el grado de formalización de las relaciones que las constituyen, sean ellas de naturaleza biológica, o sean meramente de orden institucional.

1.3. Manifestaciones psicológicas de los adultos (de 60 a 65 años) en la ocupación del tiempo libre para su recreación.

Es difícil hablar de actividades físico-recreativas de forma moderna y adecuada para las personas después del retiro, sin embargo se hace necesario el establecimiento de estas programaciones bien delimitadas.

En la actualidad se tienen consideración la importancia de este grupo y la expectativa de vida de la población se valora altamente, así como en nivel de vida, por eso las personas en edad de jubilación irán en aumento y la preocupación por este grupo ha de ser mayor. (11).

Las actividades físico-recreativas para las personas en edad avanzada se deben realizar en lugares especiales para ellos, por ejemplo, centros recreativos y deportivos, parques y plazas, asilos, centros de jubilados, etc. (37).

El crecimiento del interés de las organizaciones e instituciones recreativas por este grupo de edades se observa en todo el mundo y la causa de esto en primer lugar como habíamos planteado, es el aumento de esta población, así como el cambio del estilo de vida al jubilarse.

Este estilo de vida se caracteriza por un aumento considerable del tiempo libre, lo que da al grupo particularidades especiales, el tiempo libre debe ser en este caso

utilizando para conservar la salud y las capacidades para la diversión y lograr realizar actividades independientemente.

Es conocido que médicos, biólogos y educadores físicos que un sistema racional y planificado con relación al ejercicio físico, lucha y se opone el proceso involutivo de la edad.

En múltiples trabajos científicos se plantea que el mejor efecto desde el punto de vista de la salud, lo contienen ejercitaciones regulares en forma de clases y ejercitaciones sistemáticas del gimnasio.

La participación de los Adultos Mayores en actividades físicas, recreativas y deportivas ha evidenciado una preocupación referente a la salud, ya que no basta la ausencia de enfermedades, más un estado completo de bienestar físico, mental, social y con la calidad de vida, que propone la condición humana como resultante de un conjunto de factores individuales y socio ambientales, pudiendo ser modificables o no. (10).

Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad adulta mayor, es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los profesionales

En esta etapa, las personas dependiendo de sus características propias pueden ver la pérdida de sus capacidades de una forma optimista o por el contrario de forma negativa, lo que los llevaría a la depresión y la presencia de afecciones de tipo físico y psicológicas, lo que los lleva al aislamiento, la irritabilidad y en ocasiones a reacciones psicológicas serias, esta etapa de la vida es muy vulnerable a las tendencias suicidas, sin embargo cuando estas personas tienen la posibilidad de reunirse con su grupo afín se aprecia una mayor tendencia a la alegría y menos propensión a las depresiones, sobre todo en los más ancianos y este sentimiento de valía es enormemente positivo desde todos los puntos de vista; además de las ventajas del ejercicio para la salud que en estas edades son fundamentalmente para el alivio de dolencias, su influencia en la esfera de las relaciones humanas y en el área psíquica son extremadamente importantes, ya que en muchos casos las personas de la tercera edad no tienen opciones recreativas y estas además de su

función en el organismo contribuye a mejorar el estado de ánimo, lo que tiene un efecto positivo en el resto del organismo.

En el adulto mayor los procesos **cognoscitivos** tienen características especiales, pues en esta edad en mayor o menor grado va apareciendo una disminución de las capacidades, en dependencia de condiciones individuales:

La memoria va presentando una disminución sobre todo para los recuerdos de corto plazo, conservándose la llamada memoria retrógrada, es decir el anciano recuerda con claridad eventos que sucedieron hace años y les va siendo difícil recordar lo que ocurrió días u horas previas.

Sensaciones: Los órganos de los sentidos sufren cambios durante los años, así ocurre una disminución de la agudeza visual y auditiva, ocurren cambios en la marcha que se hace lenta, a cortos pasos, todo lo cual depende en cada individuo no solo de la edad sino también de las frecuentes enfermedades comunes a ellos.

La imaginación en los ancianos puede verse afectada por ideas de minusvalía, sentimientos de tristeza, que en ocasiones llevan al anciano a depresiones e intentos suicidas, aun cuando en estas edades muchas personas tienen una gran capacidad para ayudar en actividades domésticas o de otro tipo, sin embargo en otros casos son emprendedores y llenan su espacio en actividades que les ofrecen placer y esparcimiento.

El pensamiento en estas edades puede ser positivo o negativo según la personalidad previa o las condiciones actuales, así pueden tener una tendencia a la racionalización, se vuelven desconfiados, pueden sentir falta de relevancia social, en ocasiones dan importancia exagerada a aspectos triviales de la vida, o por el contrario minimizándole importancia a otros.

La motivación en estas edades en ocasiones va perdiendo relevancia, aunque en algunos casos aparece el desarrollo de la motivación hacia actividades que antaño no constituían interés para ellos.

En cuanto a la **voluntad** puede apreciarse una disminución de las cualidades volitivas como son la decisión, valentía, entereza y dominio de sí mismos.

1.4 La Comunidad y sus rasgos fundamentales.

Con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adultos los cuales son el futuro de proceso, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que nuestros adultos estén el mayor tiempo posible ocupadas en actividades sanas.

El concepto de comunidad ha sido tratado por innumerables autores en el transcurso de los años, dentro de los cuales podemos señalar a Rappaport (1980): el cual plantea que la Comunidad no es más que un grupo social de cualquier tamaño, cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes, además podemos citar a Henry Prat(s/f): el cual plantea que es un área territorial donde se asienta la población, con un grupo considerable de contacto interpersonal y buena cohesión.

También muchos autores cubanos han investigado sobre este tema planteando que la Comunidad constituyen como grupo humano, donde se comparte un determinado espacio físico-ambiental o territorial específico, la cual tiene una presencia en el tiempo apoyada en un conjunto de actividades económicas, donde se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, se sostiene su identidad e integración sobre la base de la comunidad de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica.

Por lo que la comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen diversidad de criterios sobre que es comunidad, algunos plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e interés comunes. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

Violich.F citado por Arteaga (2000), en Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO, Ginebra plantea en Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO, Ginebra 1989. Establece el siguiente concepto " Grupo de personas que viven en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses actividades comunes que pueden cooperar o no entre si ". (1)

En la conferencia mundial de desarrollo comunitario desarrollada en Ginebra en 1989 se denominó como " Sentimiento de bien común, que los ciudadanos pueden llegar a alcanzar ".

En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos.

Según el criterio del autor **Comunidad** no es más que un conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan desarrollando actividades comunes dentro de la sociedad.

Características típicas del concepto de comunidad:

- ❖ Una identidad y un sentimiento de pertenencia en las personas que la integran y que contribuyen a desarrollar un sentimiento de comunidad.
- ❖ Compartir tanto ventajas y beneficios, cuanto intereses, objetivos, necesidades y problemas, por el hecho de que sus miembros estén inmersos en particulares situaciones, sociales, históricas, culturales y económicas.
- ❖ Carácter histórico y dinámico.
- ❖ Ocupación de un área geográfica de un lugar que muchas veces presta su nombre a la comunidad
- ❖ Existencia de una cultura compartida, así como de habilidades y recursos, derivados a la vez que generadores, de esa cultura.
- ❖ Relaciones sociales habituales, frecuentes, muchas veces cara a cara.

- ❖ Constituir un nivel de integración mucho más concreto que el de otras formas colectivas tales como la clase social, la región, la denominación religiosa o la nación, y a la vez más amplia que un grupo primario.
- ❖ Presencia de alguna forma de organización, en función de lo anterior, que conduce a modos de acción colectiva para alcanzar algunos fines.

Clasificación de comunidad:

- * Se clasifica en territorios urbanos de alta densidad poblacional con la industria y los servicios como actividad económica fundamental.
- * Municipios de provincias y algunas otras principalmente urbanas y alguna rurales- urbana dedicada en su mayoría a la actividad de servicios e industrias.
- * Municipios con baja densidad de población principalmente rural- urbana y rural con economías fundamentalmente en la agropecuaria y forestal.

El trabajo comunitario tiene como objetivos central:

1. Fortalecer la defensa de la revolución en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.
2. Organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación.
3. EL desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros.

EL ser humano como ser social desde su nacimiento se apropia de los conocimientos ,las habilidades, costumbres, cualidades presentes en el medio social con el cual interactúa y se comunica y también las formas motrices propias, características de la cultura a que pertenece, la familia, los amigos, la instituciones estudiantiles, los medios de comunicación, los recursos disponibles, equipos, espacios, objetos, le muestra al individuo la forma y comportamiento de la fuerza y como influye en su desarrollo motor.

El fraccionamiento, la clasificación, la esquematización extrema nos han llevado muchas veces a ver a un individuo vinculado con el movimiento deportivo, como un ser biológico, como un ser resistencia, o un ser velocidad o un ser fuerza, perdiendo

de vista que somos todo eso y mucho más en la medida que nuestros sistemas neuromotrices son sensitivos, perceptivos y emotivos a la vez, es por ello que se debe reflexionar cada día más en este proceso pedagógico.

1.5 Diferentes aspectos sobre la concepción de grupo.

La categoría grupo es un concepto que interesa a sociólogos, psicólogos, pedagogos y muy en específico a profesores de educación física a nivel internacional existen diferentes estudios.

Según Bass grupo es cuando los objetivos de cada uno están interconectados con los de los demás por algún objetivo común.

Sin embargo para Shaw no es más que dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influya en la de los demás y es influida por ellos.

Grupo: Es la piedra angular de la sociedad la cual es objeto de estudio, así el grupo e analizado desde fuera focalizando su importancia en la función que desempeña dentro de la sociedad.

Grupo pequeño: Pluralidad de individuos que se hallan en contacto los unos con los otros, que tienen en cuenta la existencia de unos y otros, que tienen conciencia de cierto elemento común de importancia.

Grupo social: Es un número de individuos que se encuentran en interrelación social, verdadera, este numero de individuo, tiene que tener una estabilidad creativa y determinadas relaciones de interrelación social con cierto grado de pertenencia entre ellos.

Hay determinadas relaciones que se hacen común en cuanto a pertenencia, determinado por los intereses del grupo, los motivos del grupo, actuar de cierto modo revela las acciones grupales, la conducta que ellos experimentan tienen relación con las acciones del grupo. Estas deben ser estables, deben tener intereses comunes, sus objetivos deben ser los mismos, y deben tener cierto grado de sentido de pertenencia.

Para su estudio existen dos tipos de grupos:

1. **Grupos primarios:** Son los que sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales, además son grupos pequeños y entre sus miembros se da el contacto directo y se les orienta con fines, mutuos o comunes. Ejemplo de ellos tenemos la pandilla y la familia.
2. **Grupo secundario:** Son los que tienen relaciones interpersonales, contractuales y sus miembros se comunican indirectamente, Ejemplo de ellos tenemos: las asociaciones profesionales, el estado.

Para que sea considerado un grupo se deben cumplir una serie de factores tanto externos como internos, dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

Elementos externos: Son los que hacen referencia a los datos descriptivos del grupo, como por ejemplo:

- **Tamaño del grupo:** En este el número de miembros condiciona la vida así como las actividades que realiza, además en los pequeños grupos el número de miembros no debe ser mayor de doce y su número de influye en la intensidad de las relaciones y los conflictos. En los grupos muy numerosos se dificultan la realización de las tareas así como la interrelación afectiva, son difíciles de concebir operando subgrupo con vida propia.
- **Edad de los miembros:** Esta es importante a la hora de crear un grupo ya que nos facilita las actividades y se entiende la evolución del grupo y sus miembros.

Estructura de grupo

Hay determinadas relaciones que se hacen común en cuanto a pertenencia, determinado por los intereses del grupo, los motivos del grupo, actuar de cierto modo revela las acciones grupales, la conducta que ellos experimentan tienen relación con las acciones del grupo. Estas deben ser estables, deben tener intereses comunes, sus objetivos deben ser los mismos, y deben tener cierto grado de sentido de pertenencia.

Para su estudio existen dos tipos de grupos:

Para que sea considerado un grupo se deben cumplir una serie de factores tanto externos como internos, dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

- **Liga de reuniones:** Es el lugar donde se desarrolla la vida del grupo y condiciona el tipo de actividad que vamos a realizar, así como debe adecuarse la edad de los miembros con los objetivos y metas del grupo.
- **Contexto del grupo:** Es el ambiente inmediato en que surge el grupo, no tiene en cuenta el contexto de cada miembro del grupo, como tal supone aislar al grupo de su realidad cotidiana.

Elementos internos: Son los que suponen aspectos internos de la vida del grupo y su funcionamiento, dentro de ellos tenemos los siguientes:

- **El objetivo del grupo:** Este se define como la meta o la finalidad del grupo, hacia donde se orienta la actividad, el mismo puede ser común al conjunto de miembros que conforman el grupo, además tiene objetivo individual en cuanto a expectativa, sobre el trabajo de grupo.
- **Las Normas del grupo:** Esta ayuda a percibir lo adecuado y lo inadecuado en cuanto a los comportamientos que tiene lugar en el grupo.
- **Cohesión del grupo:** Es la capacidad para mantener unido al grupo, supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción que cada uno recibe del grupo. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros. Existen algunos factores que favorecen la cohesión, dentro de ellos tenemos: que el grupo sea homogéneo, la existencia de objetivos claros, concientes y evaluables, cuando hay una amenaza externa el grupo se cohesionan, buena comunicación entre sus miembros donde se puede expresar libremente y sentirse aceptado, exista colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente.
- **Líderes del grupo:** Su labor se tiene en cuenta para todas las actividades por su valentía, decisión, entusiasmo, desarrollo teórico físico, capacidad de análisis, responsabilidad, estimulan y organizan la actividad de sus

compañeros, son seguidos como guías de sus compañeros, estos formalmente coordinan y dirigen el grupo, estos poseen una influencia especial, en el resto de los miembros, sus ideas son más seguidas, proponen y organizan la actividad con éxito, estos pueden ser de varios tipos, dentro de los cuales tenemos:

1. **Líderes Inspiradores:** Estimulan la acción de los demás.
 2. **Líderes Ejecutores:** Son seguidos por la confianza que tienen en ellos.
 3. **Líderes Autoritario:** Deciden según sus criterios.
 4. **Líderes Democráticos:** Los que tienen en cuenta al accionar, criterios del colectivo.
 5. **Líderes Universales:** Que es seguido en todas las situaciones, por la integralidad de sus cualidades.
 6. **Líderes Situacionales:** El que inspira confianza por su destreza al accionar en determinadas situaciones.
 7. **Líderes Dirigentes:** Se caracteriza por su independencia, iniciativa, decisión, valentía, confianza en sus fuerzas, alto desarrollo fisicotécnico, táctico, teórico y psicológico, nivel de información, capacidad de influir en sus compañeros en situaciones difíciles y tensas, incluso peligrosas, tanto en actividades competitivas como de otra índole.
 8. **Líder emocional:** Posee cualidades que le permiten llenar agradablemente el tiempo libre, establecen la adecuada comunicación entre todos sus miembros, contribuyen al establecimiento de un clima cordial y un ambiente psicológico positivo.
- Existen una serie de características psicosociales de los grupos las que están determinadas por la cohesión, liderazgo, normas, metas, sanciones, estos y otros elementos sustentan los mecanismos del grupo.

Características del grupo de adultos motivo de nuestro trabajo.

T. Orosa (2001), citado por Cañizares (2003), plantea de manera general la estructura psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el periodo evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida y destaca, que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aunque si se produce neoformaciones importantes. Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización (13)

Este grupo social está compuesto por 40 adultos comprendidos entre las edades de 60 a 65 años de la circunscripción 40 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda, los cuales se caracterizaron mediante la recogida de información, así como de la aplicación de técnica de observación. En este grupo predomina la raza blanca y el sexo femenino. Se determinó su carácter ligeramente inclinado hacia la recreación, observando su comportamiento y accionar en las áreas de juego y recreación, además de las respuestas recogidas en las técnicas de intervención comunitarias aplicadas. Este grupo de adultos tienen una marcada dependencia afectiva de sus familiares, algunos son vulnerables al peligro pues tienen ciertas limitaciones físicas y en algunos casos las respuestas son lentas, muchos están jubilados y otros aún continúan trabajando,, muchos poseen parejas y otros están separados o son viudos,, lo que los hace vulnerables a las depresiones y el aislamiento, esto puede favorecer ideas suicidas, su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física- recreativa es en muchos casos indiferente , mostrándose sin embargo muy motivados en algunos juegos en específico como en el caso del dominó, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades tanto físicas como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus lideres y organizadores siempre que estos sean ejemplos conozcan sus particularidades y situación social. En este grupo predominan los adultos de temperamento flemático, aunque algunos son sanguíneos e incluso coléricos, esto se pudo comprobar a través de la observación encubierta.

Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto, la sociedad. Se hablará con todos los miembros del grupo para

estimular la motivación y autoconfianza de estos, debido a esto la planificación de las actividades debe ser adecuada, es necesario estimular a los miembros de equipos o grupos para poner metas individuales reales y posibles que impliquen autoexigencia y la realización de los esfuerzos tengan sentido para ellos, que se correspondan con sus anhelos, esto debe relacionarse con los objetivos futuros de los adultos mayores de la comunidad.

1.6 Características generales del adulto mayor.

Son muchos los autores como Foster W., (1995); Fujita F., (1995), los que estudian el problema de la involución por la edad que han observado los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano. Sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, ya que al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno.(41).

El Envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social.

Actualmente en la sociedad se invierten innumerables recursos financieros destinados para la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo, pensamos que el nivel de salud que alcance cualquier población no está determinado por el número de medios y centros asistenciales con que la misma pueda contar, sino por la cantidad de personas que necesitan regularmente de estos. De tal forma, el estado de salud poblacional constituye además un problema económico importante para el desarrollo de toda sociedad.

La medicina moderna no cuenta con medicamentos para el rejuvenecimiento que prolongue la vida del hombre. La vejez es una etapa irreversible de la vida, un nivel determinado de una forma especial de movimiento de la materia y todo arte de prolongación de la vida consiste en no reducirla debido a una forma de vida

incorrecta y prolongar la vida del organismo por medio de amplias transformaciones sociales y medidas sanitarias.

Fritz Giese, citado Cañizares (2003), planteó tres tipologías del Adulto Mayor:

1. Negativitas: Niega poseer cualquier rasgo de vejez.
2. Extrovertido: Reconoce la llegada a la tercera edad, pero lo hace por presión de influencias externas y por observación de la realidad.
3. Introverso: Vivencia la vejez en el plano de ciertas vivencias intelectuales y emocionales

Se reconocen dos tipos de envejecimiento: el biológico que se refiere a los cambios que tienen lugar en el organismo y que son característicos de las personas de edad avanzada y el envejecimiento, que algunos autores denominan “socio génico”, que se refiere al papel que impone la sociedad a las personas que envejecen.(41).

Entre los cambios funcionales del organismo relacionados con la edad (aunque no ocurren al mismo tiempo), se destacan entre otros, los siguientes:

-SISTEMA NERVIOSO CENTRAL.

- Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.
- Empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos.
- Disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente.
- Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.
- Disminución de la capacidad de reacción compleja.
- Prolongación del período latente de las reacciones del lenguaje.
- Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.
- Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

-SISTEMA CARDIOVASCULAR.

- Elevación de los niveles, de la presión arterial (sistólica y diastólica).
- Descenso de los niveles de presión del pulso.
- Disminución de los niveles del volumen - minuto.
- Empeoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco.
- Reducción de la luz interna de vasos y arterias.
- Disminución del funcionamiento de los vasos capilares.
- El tiempo general del flujo sanguíneo se eleva.
- Reducción de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina.
- Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

-ORGANOS DE LA RESPIRACIÓN.

- Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar.
- Disminución de la ventilación pulmonar.
- Aumento del riesgo de enfisemas.
- Disminución en la vitalidad de los pulmones.
- Aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios.
- La respiración se hace más superficial.

-TRACTO GASTROINTESTINAL.

- Disminución de la secreción del jugo gástrico y la pepsina.
- Reducción de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático.
- Disminuye la movilidad de los alimentos por el esófago.

-PROCESOS DEL METABOLISMO.

- Disminución del metabolismo basal.
- Reducción de la cantidad general de proteínas en el organismo.

- Aumento de los niveles de colesterol, activándose además su sedimentación en las paredes de los vasos.

-SISTEMA NERVO-MUSCULAR.

- Atrofia muscular progresiva.
- Disminución de los índices de la fuerza muscular.
- Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

-APARATO OSTEO-ARTICULAR.

- Los huesos se hacen más frágiles.
- Disminuye la movilidad articular.
- Empeora la amplitud de los movimientos.
- Alteraciones progresivas de la columna vertebral.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

Recreación: Es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, divertirse o desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. (10).

- **Recreación espontánea:** acentúa la evasión y el divertimento fuera del tiempo laboral.
- **Recreación dirigida:** implica la regeneración de nuestras capacidades humanas, mediante la implicación lúdica en actividades grupales orientadas por un animador.

Según Miranda y Camerino (1996), (10). La recreación debe caracterizarse por:

- **Pasarlo bien**
- **Uso placentero de la actividad**
- **Actividades que sean gozosas para el individuo que se dispone a realizarlas.**

.

Tiempo Libre: Es aquel que resta luego de descartar el tiempo empleado en la realización de un conjunto de actividades propias del día natural, dosificada en cinco grupos genéricos: trabajadores y estudiantes , transportación , actividad de compromiso social, tareas domesticas, y actividades biofisiológicas.

.

Comunidad: Es la interrelación de varios individuos en cuantos intereses comunes, territorialidad compartida, rasgos de cultura, éticos, religiosos, ocupacionales y otros. (2).

Actividades físicas recreativas: Es aquella que se realiza dirigida al desarrollo, tanto de habilidades como de capacidades físicas, para lograr objetivos encaminados a mejorar el nivel de vida de las personas. (36).

CONCLUSIONES DEL CAPITULO I

En este capítulo se estableció el marco teórico conceptual que sirve de base para este trabajo, para ello se abordan las diferentes definiciones sobre recreación, tiempo libre, actividad física recreativas, grupo pequeño, comunidad, características psicológicas de los adultos y otros, permitiendo llegar a valoraciones conceptuales que el autor asume o propone a partir del estudio bibliográfico.

Capítulo II. Marco metodológico. Resultados y propuestas.

2.1. Características de nuestra comunidad

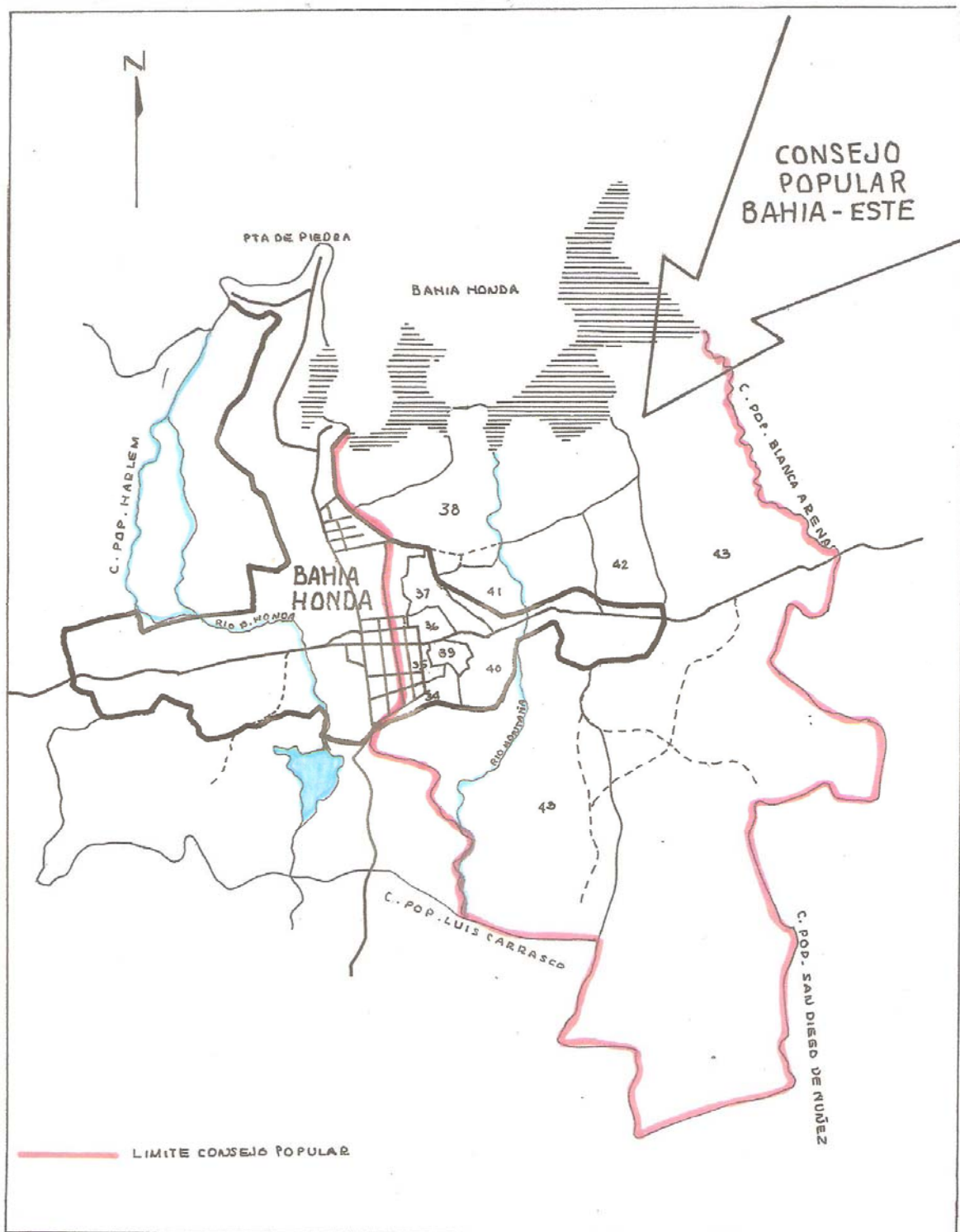
Nuestro municipio se encuentra en la parte norte de la provincia, cuenta con una población de 46 579 habitantes, con una extensión territorial de 784.1 kilómetros cuadrados. La investigación va dirigida a la circunscripción 40 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda, este Consejo Popular cuenta con un total de 6753 personas, con una extensión de 21,4 kilómetros cuadrados. Se extiende desde el Correo Municipal extendiéndose hacia el Este hasta los límites con la Finca Montaña, hacia el Norte hasta Punta de Piedra, al Sur con el consejo popular Luis Carrasco y al Oeste con el Consejo Popular Bahía Oeste.

El Consejo Popular cuenta con:

- 60 CDR.
- Uno hospital (II Congreso UJC).
- 2 placitas.
- Un policlínico.
- El Sectorial de Salud Pública.
- 2 Seminternados.
- 12 Consultorios Médicos de la Familia.
- P.N.R.
- Una heladería.
- Una sala de rehabilitación.
- La ECOI # 2

- La F M C municipal.
- Un Banco Popular de Ahorro.
- Un Banco de Crédito y Comercio.
- Un Centro Universitario Municipal.
- Una escuela de Enseñanza Especial.
- La Empresa de café.
- 16 Circunscripciones.

La circunscripción 40 es de tipo urbana, el nivel de vida de esta población es media, consta con 935 habitantes, de ellos 100 adultos de 60 a 65 años. Sus principales obras sociales son: 1 semi-internado, una clínica dental, 1 consultorio médico, La PNR. El sectorial de Salud Pública, el policlínico, 10 CDR, la ECOA, una instalación deportiva .Esta se extiende desde la Ave. 23 hasta los límites con el Reparto Hermanos Castillo.



CIRCUNSCRIPCION 40 CONSEJO POPULAR BAHIA ESTE



2. 2. Métodos Empleados

Métodos teóricos

Método Rector:

1. **Método materialista dialéctico:** fue el método rector que guió la investigación fue empleado en el análisis de diferentes literaturas especializadas viendo los cambios y transformaciones ocurridas en ella. A partir de ahí se derivan los demás métodos nuestra investigación

2. **Análisis y Síntesis:** Para descomponer los elementos esenciales de la actividad que prefieren los adultos de 60 a 65 años.

3. **Histórico lógico:** Permitió analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y los programas de recreación existentes, de incidencia positiva en la conformación de la presente programación.

4. **Inducción deducción:** Fue utilizado para el análisis y reflexión de la bibliografía que nos sirvió como fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad físico recreativa, tiempo libre) de lo particular lo generar, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor selección de los ejercicios propuestos.

5. **Análisis documental:** Se realizó para agrupar los documentos que tratan acerca de los objetivos de la investigación que nos ocupa.

6. **Auto-Registro de Actividades:** Aplicado a la muestra de adultos de 60 a 65 años para conocer la distribución de su presupuesto de tiempo, así como la cantidad de tiempo libre disponible y su utilización actual.

Métodos empíricos.

1. Observación: Para comprobar la realización de actividades deportivas recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la actividad deportiva recreativas de la comunidad motivo de estudio con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas.

2. Encuesta: Aplicada a la muestra estudiada para recopilar datos acerca de las preferencias de las actividades físico-recreativas de los adultos de 60 a 65 años.

3. Entrevista: Realizada a los informantes claves y así conocer las actividades físico recreativas que se ofertaban, el conocimiento de estas por parte de los adultos, así como la frecuencia, causas que impedían la realización de estas, y las actividades que preferían.

4. Estudio de Presupuesto Tiempo: Fue realizado a partir de la información arrojada por Auto Registro de Actividades, aplicado a la muestra de 40 adultos de 60 a 65 años, permitiendo analizar, el tiempo promedio dedicado a las actividades principales, los días entre semana, así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que realizan en el mismo

Métodos sociales comunitarios:

Método de intervención participativa: Se aplica a diferentes factores y adultos mayores con el objetivo de recoger información y motivarlos hacia la práctica de actividades físico-recreativas, con el fin de transformar la realidad social.

Informantes claves: Facilitó la recogida de información complementaria. Se incluyó a la Secretaria del bloque de la FMC, Delegado de la circunscripción, Presidente del Consejo Popular, coordinador de la zona, Médico y Enfermera de la familia, Secretario del núcleo zonal y un Profesor de Cultura Física de la comunidad.

Forum comunitario: Se ocupó un espacio en la asamblea del delegado, donde participaron miembros de la comunidad, organizaciones políticas y de masas y el

investigador.

Métodos Estadísticos.

1. **Análisis porcentual:** Para procesar la información obtenida de los métodos empleados.

2.3. Análisis de los resultados. Aplicación y fundamentación de las actividades físico-recreativas

El análisis de los resultados se constata en este capítulo mediante las muestras e instrumentos aplicados, en el desempeño de las tareas científicas, relacionadas con el diagnóstico del estado real del ámbito del adulto mayor. La propuesta de un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre se fundamentará metodológicamente.

2.3.1. Resultados de la observación.

Para llevar a cabo la realización del diagnóstico fueron realizadas varias observaciones, (en un total de 5) a un grupo de actividades físico-recreativas realizadas en el Consejo Popular durante los meses de noviembre de 2007 a diciembre de 2008.

Durante la realización de la misma se pudo constatar varios aspectos como la idoneidad del lugar (iluminación, amplitud y seguridad del área), la participación de la población (activa y pasiva), la divulgación, la calidad y organización de las mismas y los medios a utilizar. (Tabla No.1).

Como a cada una de las cinco actividades, se evaluaron los tres parámetros, entonces se dieron un total de 15 calificaciones, como se muestra en la tabla 1 que se presentará posteriormente, donde en 2 ocasiones se evaluó de Bien, para un 13.3%, en otras 6 de Regular, para un 40% y las restantes 7 de Mal, para un 46,6, predominando como se puede apreciar el mayor por ciento en la evaluación de mal.

Se pudo constatar que la **idoneidad** del lugar es buena en 1 actividad solamente, para un 20 % y regular en 4 para el 80 % restante, es decir que el lugar no fue considerado aceptable. De igual forma en la **participación**, pues se considera mala en 2 actividades para un 40% y de regular en 2 para un 40%, solo fue buena en una actividad, lo que representa el 20%, por lo que se considera de mala en forma

general. La **calidad**, que incluye el contenido y la organización, no fue buena en ninguna actividad, fue mala en todas las actividades, por lo que se considera de mal en este aspecto.

Las actividades recreativas son planificadas por la escuela comunitaria, y no responden a las preferencias del adulto mayor, puesto que la participación es casi total como espectador, solo participando activamente en los juegos de dominó.

Los adultos presentan estos resultados en la utilización del tiempo libre, por la falta de una planificación adecuada de estas actividades, que les puedan resultar atractivas para sentirse motivados, y así lograr que participen de forma activa en ellas, además que estos resultados están dados por la falta de divulgación de las mismas, y a la no planificación de otras. Por lo anterior se deduce que cuando se realice una actividad se divulgue de forma adecuada, para evitar resultados como los que se muestran en las observaciones realizadas.

2.3.2. Resultados de la encuesta para la recolección de datos de interés a la muestra para conocer las características de la misma y conocer en que ocupan el tiempo libre así como gustos y preferencia.

Para poder conocer las características y dar una valoración de la población adulta en edades comprendidas entre 60 y 65 años de la circunscripción 40 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda. Se le aplicó una encuesta donde se recogen datos de interés. **(Ver Anexo # 2)**

En la tabla No. 2 se puede ver los resultados obtenidos de la muestra, donde se observa un predominio del sexo femenino con 24 mujeres para un 60% y 16 hombres para un 40 %, representando el 100% de la muestra, este dato puede estar dado por actitudes machistas que aún predominan en nuestra población, lo que provoca que en muchos casos los hombres no lleven la delantera en la participación activa en muchas actividades, con excepción de las que ellos mismos organizan en la comunidad. **(Ver Tabla 2)**

En la tabla No. 3 se recogen los resultados sobre el estado civil de nuestra muestra donde se puede constatar que predominan los casados con un total de 29 representando el 72.5%, los solteros con 11 para un 27.5%, todo lo cual representa

el 100% de la muestra, en esta tabla se observa que en estas personas aun predominan las costumbres de otra época, donde se le daba un importante papel a mantener relaciones duraderas. **(Ver Tabla 3)**

En la tabla No.4 se recogen los resultados sobre el nivel cultural de nuestra muestra donde 29 alcanzaron el grado primaria representando el 72.5%, 8 el nivel secundaria para un 20%, 2 el nivel preuniversitario para un 5 % ,y por ultimo 1 el nivel universitario para un 2.5%, aquí podemos ver que muchos nacieron antes del triunfo de la revolución y no tuvieron las oportunidades que hoy tienen nuestros niños ,jóvenes y adultos nacidos después del 1ro de Enero por lo que muchos de ellos tuvieron que trabajar para subsistir y ayudar a su familia a salir de la pobreza de aquella época, y aunque después las oportunidades de estudio alcanzó a todos por igual dado las características de la población en cuestión estos se mantuvieron sin estudiar por muchos años, los resultados obtenidos representan el 100% de la muestra analizada. **(Ver Tabla 4)**

En la siguiente tabla No. 5 dividimos la muestra en tres grupos de edad donde obtuvimos los siguientes resultados: La edad 62-63 es la que más miembros tiene con 18, representando el 45%, las edades de 60-61 con 15 miembros para un 37.5% y 64-65 con 7 miembros representando el 17.5 %, siendo estos resultados el 100% de la muestra. **(Ver Tabla 5)**

Al analizar otros aspectos obtenidos de la encuesta para caracterizar nuestra población estudiada obtuvimos los siguientes datos:

En la pregunta No. 2 sobre el hábito de fumar 32 respondieron afirmativamente para el 80% y 8 negativamente para el 20%, con un claro predominio de las personas que practican tan nocivo hábito. Por lo que se aprecia, el 80 % de la muestra dedican parte de su tiempo libre al hábito nocivo del tabaquismo. **(Ver Tabla 6)**

De los 32 que respondieron que sí fumaban, 30 plantean que fuman una cajetilla al día para un 93.7%, y 2 respondió que fumaban 2 cajetillas diarias para un 6.4 %, en ningún caso se encontró que alguien fumara más de 2 cajetillas diarias. Se aprecia sin embargo, como además de la costumbre de fumar, la cantidad de cigarrillos que se consumen diariamente de forma general es muy elevada.

En la pregunta No. 3 sobre si ingieren bebidas alcohólicas, 15 respondieron de forma afirmativa lo que representa el 37.7% y 25 que no lo hacen para el 62.3%, de los 15 que respondieron afirmativamente plantean que toman 1 vez a la semana 9 para el 60%, tres veces a la semana 3 para el 20 %, todos los días 1 para el 6.5 % y ocasionalmente 2 para el 13,5 %. Se aprecia en este caso que el consumo de alcohol es muy elevado. Teniendo en cuenta que la gran mayoría de bebedores en cualquier lugar son hombres, en la investigación casi todos ellos beben con mayor o menor frecuencia., lo cual es muy común en nuestro medio. **(Ver Tabla 7)**

En la pregunta No. 4, al preguntar a los 40 miembros de la muestra si conocen o no las actividades físicas recreativas que se ofertan en el CDR o comunidad 30 plantearon que no para el 75% y 10 que sí para el 25 % por lo que se aprecia la pobre divulgación de las actividades físico recreativas en la comunidad . **(Ver tabla 8)**

En la pregunta No. 5 al referirse a las actividades recreativas en que participa en su CDR y la frecuencia con que lo hace se pudo conocer que el dominó y el circulo de abuelo tienen carácter semanal, los festivales deportivos, las caminatas, y las actividades festivas y bailables, la pesca fluvial, torneos deportivos populares, así como los juegos de ajedrez y las excursiones son ocasionales, estos resultados dejan entrever que existen deficiencias con la frecuencia y la variedad de ofertas recreativas o cuando menos indican como es que lo hacen estos miembros de la circunscripción 40 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda. Quedando a las claras que pudieran existir más variedad de dichas ofertas y una mayor frecuencia. **(Ver tabla 9)**

En la pregunta No. 6 al referirse a la sección del día que le parece el más adecuado resultó ser la mañana con 25 miembros, lo que representa el 62.5 % seguida de la tarde con 5, representando el 12.5%, y la noche con 10, representando el 25%, como se aprecia la mañana resultó ser la más adecuada para la realización de dichas actividades, este dato representa el 100% de los encuestados. **(Ver Tabla 10)**

En la pregunta No 7, al expresar su nivel de satisfacción por el programa de actividades físico-recreativas de su consejo popular responden que están satisfechos siempre 5, lo que representa el 12.5 %, y que a veces 10 que son el 25 %, mientras

que la mayoría 25 que representa el 62.5 % no están satisfechos nunca, estos resultados coinciden con el hecho de la poca programación y divulgación de las pocas actividades que se realizan en la comunidad ,esto está corroborado por la gama de actividades que anexaron a las ya existentes al preguntarle en orden de prioridad cuales son las que más prefieren quedando como sigue en el siguiente cuadro. **(Ver Tabla 11)**

En la pregunta No. 8. Cuando enumeran las actividades físico- recreativas que más le gustaría aparecen en orden de preferencia: Con el 100 % de los encuestados, los encuentros de baile de danzón y los festivales recreativos, ambos con igual porciento, los cumpleaños colectivos alcanzaron el 57.5 %, los círculos de abuelos fue de la preferencia de 22 encuestados para un 55 % , seguido por los juegos de damas, 21, lo que corresponde con el 52.5 %, así como los torneos de dominó donde fue preferido por 19, para un 47.5 %y los conversatorios sobre salud en 14 casos para un 35 %. En este caso se expresan aquellas actividades de mayor preferencia. En el caso de otras actividades de menor preferencia como actividades de música campesina, caminatas, pesca fluvial, que no alcanzan más del 60 % de preferencias, debe tenerse en cuenta a la hora de nuestra oferta en el plan de actividades. **(Ver Tabla 12)**

2.3.3. Resultados de la entrevista informantes claves para conocer datos de interés acerca de los programas de la cultura física así como su realización acorde con los gustos y preferencias. (Ver Anexo # 3 Tabla 13)

En la pregunta No. 1 de la entrevista a los informantes claves respondieron que los programas específicos que se ofertan son: Círculo de Abuelos, 8 coincidieron para el 100%, Ejercicios para Hipertensos coincidieron 5 lo que representa el 62%, Ejercicios para Diabéticos coincidieron 3 para un 37.5%, Actividades Deportivas Recreativas 1 para un 12.5%, Actividad Complementaria o Cultural 2 para un 25%, Festival Deportivo Recreativo 1 para un 12.5%, Juegos pasivos (como el Dominó) 7 para un 87% y maratones populares 1 para un 12.5 %, todos estos resultados demuestran que no se conocen los programas de la cultura física y la recreación en la comunidad. **(Ver tabla 13)**

En la pregunta No. 2 de la entrevista a los informantes claves sobre la frecuencia

con que se realizan estas actividades respondieron que ocasional 5 lo que representa el 62%, mensual respondieron 2 para un 25% y 1 que semanal para un 12.5% lo que demuestra que estas actividades no tienen un carácter sistemático lo que hace que la participación y motivación del adulto mayor no sea la mejor.

En la pregunta No. 3 de la entrevista a los informantes claves respondieron que no dominan el programa de actividades para el consejo popular 6 lo que representa el 75% y que sí lo dominan 2 lo que representa el 25%, esto demuestra que no hay una adecuada divulgación y contacto permanente en la planificación por parte de los factores implicados en la programación de las mismas.

En la pregunta No. 4 de la entrevista a los informantes claves respondieron que las causas que impiden el desarrollo de las actividades físico-recreativas en el consejo popular son gustos y preferencias 8 para el 100%, asistencia del médico a las actividades 8 lo que representa el 100%, condiciones del lugar 6 representando el 75%, focos religiosos 2 representando el 25%, 7 falta de recursos representando el 87%, nivel cultural de la población 6 representando el 75% y 7 horarios de los profesores para un 87%.

En la pregunta No. 5 de la entrevista a los informantes claves respondieron que las actividades que predominan en la comunidad son recreativas pasivas con 7 representando el 87%, complementarias o culturales respondieron 2 para un 25%. recreativas 1 para un 12.5% y físicas 1 para un 12.5%, podemos apreciar que las actividades físico-recreativas que tan importante son para estas personas tienen muy poco predominio.

En la pregunta No. 6 de la entrevista a los informantes claves respondieron que el orden de prioridad de las actividades que más prefieren son , bailes de danzón y festival recreativo, ambos con 8 que coincidieron para el 100% de cada una de estas actividades, los cumpleaños colectivos, encuentro con otros círculos de abuelos, torneos de ajedrez, dominó, conversatorios sobre salud, 7 para un 87%, caminata 2 km, visita al museo y deportes populares coincidieron 6 para un 75%, música campesina y juego de damas 5 para un 62 %.

Al hacer un análisis del presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades (anexo No.4) a la muestra seleccionada

(40 adultos mayores de 60-65 años) se puede observar en la tabla No.14 los tiempos que como promedio dedican estas personas, los días entre semana, a cada una de las actividades globales o principales.

Partiendo de que por las particularidades propias de la edad, algunas de estas personas tienen vínculo laboral y otras no, por lo que dedican a estas funciones solo 5 horas como promedio (5:00), se puede apreciar que los mayores tiempos promedios los dedican a las necesidades biofisiológicas (7:30) y las tareas domésticas (4:45), disponiendo de una cantidad considerable de tiempo libre (6 horas), el cual es propicio para la organización y oferta de diversas actividades recreativas, que además de contribuir con su satisfacción, lo saquen de la cotidianidad de su vida diaria, ligada de una forma u otra al hogar, a los hábitos nocivos del tabaquismo y la ingestión de bebidas alcohólicas. **(Ver tabla # 14).**

Particularizando en las actividades realizadas en ese tiempo libre, se pueden observar en la Tabla No. 15 a un grupo de ellas, que en su mayoría corresponden al descanso pasivo, siendo de realización individual, entre las que sobresalen: ver televisión (2:44), hacer mandados (1:00) y dormir la siesta (0:53), apareciendo sólo una de carácter recreativo, por demás pasiva, como los juegos de mesa, liderados por el dominó (0:50) y cuidar el jardín o huerto(0:45) que aunque es muy positiva en estas edades, pueden constituir más que esparcimiento una forma de trabajo, siendo además una actividad que es por demás de carácter individual. Esto denota una débil realización de actividades físicas recreativas organizadas. **(Ver tabla # 15).**

2.4. Propuesta del Plan de actividades físicas recreativas para a la ocupación del tiempo libre de los adultos de 60 a 65 años de la circunscripción 40 del Consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda.

2.4.1Fundamentación

La propuesta se fundamenta partiendo de los referentes teóricos desarrollados en la investigación teniendo en cuenta los argumentos realizados por Aldo Pérez en su libro *Recreación de los Fundamentos Teóricos Metodológicos* (2003) donde el autor

retoma los diferentes enfoques, características, clasificación, control y evaluación para que este plan de actividades Físicas Recreativas contribuya a la ocupación del tiempo libre de los adultos de 60 a 65 años de la circunscripción 40 del Consejo Popular Bahía Honda Este a partir de los resultados de los instrumentos aplicados de encuestas, entrevistas y auto registro de actividades, incorporándolos a las actividades de carácter social favoreciendo un estado de motivación adecuado y de ambiente deseado logrando una transformación en la Circunscripción.

Este plan debe sustentar una serie de aspectos de carácter organizativo que a continuación se exponen:

a. **Enfoque Tradicional:** Se tuvo en cuenta ya que se utilizan actividades realizadas en otras etapas, teniendo éxito.

b. **Enfoque de Actualidad:** Se utilizan actividades teniendo en cuenta el contexto, las condiciones de la comunidad retomando las más novedosas.

c. **Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en las necesidades de los adultos que no se sienten satisfechos con las actividades que se realizaban y a través de encuestas y entrevistas se obtuvieron datos sobre las actividades recreativas que estos deseen realizar.

d. **Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador y la experiencia personal de los especialistas y sus opiniones, tomando estas, generando y poniendo en práctica el plan con las actividades planificadas dentro de la comunidad objeto de estudio.

e. **Enfoque Socio-Político:** Basándose en las actividades Socio-Político para la formación del plan de actividades físicas recreativas el cual contiene todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo y de acuerdo con los intereses de los adultos habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Equilibrio: Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.

- Entre las distintas edades: Posibilidad de participación de los adultos (60-65 años)

- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

Diversidad

El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades, teniendo en cuenta la organización y la presentación de la actividad en forma diferente y al grado de habilidades de cada participante.

Variedad

Al presentar actividades especiales que ocupen el tiempo libre de los adultos (60-65 años) para romper la rutina y motiven la participación.

Flexibilidad

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Además la propuesta propicia un ambiente comunicativo de convivencia social y relaciones interpersonales a través de actividades físicas recreativas para ocupar su tiempo libre.

El plan este de acuerdo a las circunstancias actuales para llevar a cabo los objetivos propuestos.

En nuestra propuesta de actividades físico recreativas también se tuvo en cuenta los tres principios fundamentales, lo cual permiten una fundamentación científica a la misma. Estos son:

1. Unidad de la actividad y la comunicación.
2. Unidad de lo afectivo y lo cognitivo
3. Carácter desarrollador

El principio de la comunicación y la actividad, base para lograr una buena comprensión entre el profesor y los adultos, así como entre todos los que participan en la realización de la propuesta donde se deben interrelacionar sobre la base de objetivos comunes y con la orientación adecuada por parte del profesor de cultura física hacia las actividades físico recreativas.

El **principio de la relación de lo afectivo y lo cognitivo** también tiene una especial significación ya que a partir de él se logra una relación adecuada y emocional para la discusión y análisis de situaciones que implican un conocimiento, pero también otras relacionadas con el contexto, con las experiencias y vivencias de todos los adultos participantes, lo que puede generar emociones positivas y puntos de vista que enriquecen el propio trabajo.

Carácter desarrollador: centra la atención en las características de los adultos y del entorno en que se desenvuelven, donde a partir de la preparación individual y grupal de los miembros, exprese la capacidad para integrarse a un mejor nivel.

2.4.2 Indicaciones para la realización de la propuesta de actividades físico recreativas en los adultos de 60 – 65 años de edad.

Para la puesta en práctica de esta programación de actividades físico recreativas se hace necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la circunscripción y la comunidad, al coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso tipo de actividad, fecha ,hora , lugar) se realizará la divulgación de las mismas, para esta se utilizarán varias vías tales como :murales, carteles informativos, cartelera promocional, información directa a través de las diferentes circunscripciones todas ellas promovidas por todos los factores .

El Festival Deportivo Recreativo requiere de una correcta coordinación y su planificación es más profunda por su complejidad ,este brinda a la vez mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional, por tanto, cada actividad específica en el festival constituye en si misma una sub.-área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionará y las personas que lo atenderán teniendo siempre presente, la variedad y flexibilidad de las opciones. Las actividades que se planifiquen deben tener nombres alegóricos a fechas, en relación con el carácter y objetivo de la misma. Los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que vayan desarrollando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellos.

Plan de actividades físico recreativas a acometer con los adultos de 60 – 65 años de la Circunscripción 40 del Consejo Popular Bahía Este.

Objetivo General

Proponer actividades físico-recreativas que contribuyan a la ocupación del tiempo libre en el adulto mayor de 60 a 65 años de la circunscripción 40 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda.

Objetivos específicos:

1. Dar respuesta a las potencialidades recreativas del territorio, con un diseño propio.
1. Diversificar la práctica de las actividades físico-recreativas en la ocupación del tiempo libre en relación a las manifestaciones de la recreación y las posturas que se asume por los participantes en la circunscripción.
2. Incorporar masivamente a la práctica directa de las actividades físico-recreativas en la ocupación del tiempo libre al adulto mayor en edades comprendidas entre 60-65 años de la circunscripción 40 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda.
3. Desarrollar relaciones interpersonales entre los adultos mayores.

Plan de actividades físico recreativas

#	actividades	Fecha	Hora	Lugar	Responsable
1	Actividades Culturales.	Mensual	9 – 12	A/P, en la comunidad	Act. De la comunidad.
2	Festival Recreativo.	Mensual	9 - 12 y 4 – 6	Comunidad	Resp. Livan Acosta
3	Encuentro con Círculos de abuelos	Mensual	9 – 12	Comunidad	Abel Fuentes.PR

4	Dominó	Tercer sábado	9 - 12 y 5 – 10	A/P	Pedro Enrique Días. PR
5	Conversatorio sobre salud.	Mensual	9-10	Comunidad	Médico de flia y pres. del núcleo zonal
6	Excursión por la zona	Mensual	9 – 12	Comunidad	Act. De la comunidad. Pedro Enrique Días. PR
7	Actividades de música campesina	Primero y tercer domingo	9 – 5	Área gimnasio (boxeo)	Act. De la comunidad.
8	Juego de damas	Mensual	9-11	Comunidad	Act. De la comunidad.
9	Caminata de km	Mensual	2 – 6	Comunidad	Pedro Enrique Días. PR
10	Visita al museo	Cuarto sábado	2 – 7	Museo municipal	Abel fuente. PR.
11	Cumpleaños colectivos	Todo el año	9-6	Instalaciones y casas	Pedro Enrique Días. PR
12	Fogatas recreativas	Cada 6 meses	8-10	Comunidad	Pedro Enrique Días. PR
13	Deportes populares	Mensual	2 – 7	Instalaciones deportivas	Abel Fuente. PR.
14	Pesca deportiva fluvial	1 sábado(mensual)	9 – 6	Ríos y presas	Pedro Enrique Días. PR
15	Ajedrez	Cuarto sábado	9 – 12 y 2 – 6	Áreas permanentes	Pedro Enrique Días. PR

Actividad No. 1: Título: Excursiones, caminatas

Objetivo: - Distraer y ocupar el tiempo libre de forma sana, logrando una cultura integral y mejorar la deambulaci3n de los adultos.

- **Desarrollo de la actividad:** Esta se organiza de manera que la mayoría de la poblaci3n adulta participe de manera entusiasta en las actividades y con el prop3sito de lograr la cohesi3n entre los diferentes grupos de la comunidad.

. **Visita al museo:** Con una previa coordinaci3n por los v3nculos existentes, dado los convenios establecidos, se participará en las actividades que están previstas en cada ocasi3n, esta se hará al museo municipal para conocer la historia de nuestro municipio, así como las obras de artistas tanto de años pasados como contemporáneos.

. **Excursi3n por la zona:** Estas tienen el objetivo de conocer el medio ambiente, así como lugares de inter3s econ3mico de la comunidad y fuera de esta, la distancia se considerará a criterio propio del adulto y la disposici3n de la mayoría y de las condiciones físicas de cada uno de ellos.

Reglas:- Cuando el adulto se sienta cansado debe sentarse y descansar, para después continuar la marcha.

Caminata de km

Nombre: Qui3n se mantiene caminando

Objetivo: Fortalecer los m3sculos de los miembros inferiores y mejorar las condiciones aer3bicas de los abuelos, así como la interrelaci3n entre estos.

Desarrollo: Esto se desarrollara caminando 100 metros rápido y 100 lento hasta completar los Km. La marcha se cambiara a medidas que el profesor toque el silbato.

Reglas: Cada participante llevará su propio ritmo de caminata,

- El que se detenga tres veces o menos será el "caminante por la vida."
- El que no se detenga será llamado "el eterno joven".

Medio a Utilizar: Silbato.

Actividad No. 2: T3tulo: Encuentros deportivos recreativos.

Objetivo: Lograr la familiarizaci3n de la poblaci3n adulta sobre la participaci3n en estas actividades así como mejorar las habilidades físicas y estrechar los lazos de amistad entre estos adultos.

Desarrollo de la actividad: Debe establecerse de manera clara la forma de participación, así como las actividades a realizar siempre respetando los gustos y preferencias, con juegos adecuados a la edad, tener en cuenta el horario y el lugar adecuado para el mismo, sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, premiación según el resultado y clausura del mismo, se debe confeccionar un guión de acuerdo a lo que va a suceder en la actividad.

Festival recreativo: Se jugará dominó, damas, parchís, ajedrez, pesca fluvial, se organizarán competencias de corta y larga duración.

Simultánea de Ajedrez:

Desarrollo: El profesor dirigirá el desarrollo de esta actividad con la ayuda de un monitor que se seleccionará y con la del atleta, donde se sacarán parejas, se irán eliminando estas según los puntos que obtengan y pasarán a la final los de mayor puntuación.

Reglas: Se deberá respetar al contrario, no desconcentrarlo, realizar el juego dinámico y de forma competitiva.

. Pesca fluvial recreativa:

Desarrollo: Se realizaran con los adultos de la circunscripción y se realiza de forma competitiva, donde el primer lugar será para el que mayor pieza obtenga. La actividad tiene como escenario el río Barreiro, en la competencia.

Reglas: Se recomendó para esta actividad que los participantes deban estar aptos y en segundo lugar ser acompañados por el promotor de recreación y un integrante del equipo de salud y además se deben llevar aseguramiento de primeros auxilios más medicamentos a este fin.

. Deportes populares: Se ejecutará de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencia, estas van dirigidas a lograr mayor participación de la población tanto activa como pasiva.

Objetivo: Lograr la familiarización de la población adulta sobre la participación en estas actividades.

Nombre: El dominó.

Objetivo de la técnica: Realizar ejercicios aerobios de bajo impacto mediante la aplicación de esta técnica participativa.

Desarrollo:

Se llevará a la clase un juego de dominó y se le dará a cada persona de la tercera edad una ficha, una vez repartidas las fichas tendrán que buscar a quiénes les corresponde unirse.

Al concluir el juego quedará formado un círculo donde todos cogidos de las manos realizarán los ejercicios físicos orientados por el profesor.

Reglas: Antes de ejecutar la técnica el profesor seleccionará las fichas según la cantidad de participantes, tratando de que estas queden unidas formando un círculo.

Medios a utilizar: Fichas de dominó.

Juego de damas: Tiene como objetivo mejorar las habilidades de los adultos mayores (60 a 65 años) así como su inteligencia y fomentar buenas relaciones sociales entre ellos en un clima de compañerismo y amistad que permita el pleno disfrute de estos.

. Actividad No. 3. Actividades culturales.

Nombre: **El zapatito bailador**

Objetivo: Fortalecer los músculos de las extremidades inferiores

Desarrollo:

Esta técnica consiste en poner una música acorde a esta edad (Un Bolero, Un Danzón, etc.) y con el ritmo de la música moverán los pies, ejercitando así las extremidades inferiores, durante el tiempo que dure la música. Esta técnica permite realizar ejercicios de bajo impacto.

Medios a utilizar: Música.

Actividad No.4. Festival deportivo recreativo

Objetivo de la técnica: Fortalecer músculos de brazos y piernas.

Desarrollo: Se desarrollaran juegos donde estén presentes lo físico y lo recreativo, esto será organizado por áreas, cada uno tendrá sus propios reglamentos.

. Cumpleaños colectivos: Con la capacidad creadora de cada abuelo(a) se llevarán

a cabo actividades como tesoros escondidos, cantar canciones que tengan que ver con la época de la juventud de ellos, bailes de música de igual clase y se compartirá una merienda entre todos.

. Conversatorios sobre salud.

Nombre: Lo que usted debe saber.

Objetivos de la técnica: Informaciones sobre promoción y prevención de salud.

Desarrollo: Será realizado por el médico y enfermera de la familia donde se ofrecerán charlas sobre la importancia de las actividades físico-recreativas en las personas mayores para mejorar su calidad de vida.

Nombre: La fogata.

Objetivos de la técnica: Fortalecer músculos de brazos y piernas.

Desarrollo: El profesor elegirá tres participantes del grupo, los cuales tendrán la misión de formar los tres equipos por afinidad, después de elegidos, a cada misionero el profesor les dará la actividad física que él le oriente en cada momento y será elegido el equipo que realice las actividades con mejor calidad.

. Encuentro con otros círculos de abuelos:

Nombre: Composiciones gimnásticas.

Objetivo de la técnica: Lograr que los alumnos dominen los ejercicios seleccionados.

Desarrollo: Se presentarán a nivel de consejo popular de forma competitiva para seleccionar las tres primeras mejores tablas, el profesor montará tres octavas de ejercicios por formación, teniendo en cuenta los gustos y preferencias de cada adulto.

Control del Plan de actividades físico recreativas.

El control del Plan de actividades físico recreativas nos permite determinar el impacto del mismo sobre los adultos de 60 a 65 años a los cuales se les aplicará el mismo.

El control que proponemos consta de:

- Encuestas de satisfacción a los adultos de 60 a 65 años
- Visitas evaluativas del Metodólogo municipal de recreación.

Conclusiones

1. La bibliografía consultada evidencia la necesidad de buscar alternativas que propicien, teniendo en cuenta nuestras realidades cambios de actitudes en el adulto mayor para lograr un adecuado uso del tiempo libre.
2. El diagnóstico realizado evidenció, que las ofertas recreativas para los adultos de 60 a 65 años de la circunscripción 40 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda son limitadas y poco variadas.
3. El conjunto de actividades físico- recreativas elaboradas parten de las necesidades e intereses, sobre la base de la flexibilidad y variedad, considerándose por tanto que es posible su aplicación práctica.

Recomendaciones

1. Generalizar la propuesta del conjunto de actividades físico-recreativas a las demás comunidades teniendo en cuenta sus particularidades.
2. Dar preferencia a las actividades que deseen los adultos y motivarlos a participar en el resto de las actividades, propiciando que los diferentes factores de la comunidad brinden la ayuda como participantes.

Bibliografía

1. Arteaga, R. (2000). El consejo comunitario de circunscripción: Núcleo de acción social. Tesis para la obtención del título de master en desarrollo social.
2. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
3. Artazcoz, Maria M. y OSSA, Andrés. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre ELAREL. <http://www.funlibre.org>
4. Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos
5. BUTLER, G. (1963). Principios y Métodos de recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
6. CAGIGAL, J M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, altius, fortius.- tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
7. Castro, F. (1999) Discurso en la Conferencia de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo. Río de Janeiro, junio de 1992
8. Castro, Fidel. (2001) Discurso pronunciado en la Graduación de los Trabajadores Sociales, Cojímar, Periódico Granma, 15 de febrero, La Habana.
9. Castro Díaz-Balar, Fidel. Ciencia, Innovación y Futuro. Ediciones Especiales. Instituto Del Libro. Habana. Cuba. 2001
10. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo. Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización.
11. Conalex Coutier, D., Camus, y. Y Sarkar, A. (1990). Tercera Edad. Actividades Físicas y Recreativas. Madrid. Editorial Gymnos.

12. Coutier, D., Camus, y. Y Sarkar, A. (1990). Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México.
13. CD de la Maestría.
14. Constitución de la República (1976), Capítulo XI, Artículo 103, Pagina 46. Editorial Política, La Habana.
15. Colectivo de Autores (1999), Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. INDER, Ciudad de la Habana, Cuba
16. CERVANTES, J. L. (1992). Programación de actividades recreativas. Ed. Mungía y Hnos, México. - recursos técnicas -operativos para la administración de programas, Conade, México, 1989.
17. CITMA. (1996). [Proyecto](#) de trabajo comunitario integrado. -- La Habana.
18. Cuétara L, R. (1999). Didáctica de los estudios locales/ [Ramón](#) Cuétara López, Pedro Hernández Herrera. -- La Habana: [Pedagogía](#) '99.
19. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
20. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Estela.
21. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
22. Daltel W (1976). "Juegos Recreativos" Berlin .Editorial Tribone.1976.
23. Engels, F. (1972) Dialéctica de la naturaleza. EN: Carlos Marx, Federico
24. Engel y V.I. Lenin, Selección de textos, Editorial de Ciencias Sociales-Instituto Cubano del Libro, p. 193-216, La Habana.
25. Fernández, Fernando. (1997) Extensión: tres binomios. Conferencia Congreso Latinoamericano de Extensión Universitaria. Revista Imágenes Vol. 4. No. 7. Pág. 131. Costa Rica.
26. García C, Julia. "Estudio sobre el comportamiento actual de la

Recreación de los Consejos Populares.

27. González González, Gil Ramón y González Fdez-Larrea.

Mercedes. (2001). Programa Nacional de Extensión Universitaria.

La Habana. Cuba.

28. González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo

Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba,

La Habana.

29. González, González.Martín: Desarrollo Comunitario Sustentable.

Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde

Educación Popular, Tesis en opción al grado científico de Doctor.

30. Grushin, O (1996) "Tiempo Libre y Desarrollo Social". Instituto de Demanda

Interna, centro de información científico técnica.

31. Hart Dávalos, Armando. (1996) La extensión universitaria y la

integración Cultural. Conferencia. I Encuentro Latinoamericano de

Extensión Universitaria. Pág. 13. La Habana. Cuba.

32. Hernández Corvo, R. Morfología Funcional Deportiva. Instituto del Libro.

La Habana, 1986.

33. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Juventud>Internet

"www.clubcalidad.org"

34. Internet "www.competividad.net"

Internet"www.deming.org

35. José Martí. Obras Completas. Tomo 4, p.198.

36. Lares, A, (1966)"Recreación del Tiempo Libre"Venezuela Departamento

Extensión Cultural, División de Recreación

37. Los Santos, S. (2002) La recreación en la tercera edad. Disponible en la Revista digital <http://www.efdeportes.com> Año 8. Nº 50. Buenos Aires. Visitado el 30 de julio de 2006.
38. Moreira,R (1979)"La recreación un fenómeno sociocultural", Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga
39. Martínez, Osvaldo. (1999) Neoliberalismo en crisis, Editorial de Ciencias Sociales, La Habana.
40. MENDO, A. (2000). "Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural", en Educación Física y Deportes. Revista Digital Nº 23. www.efdeportes.com
41. Morel, V. (2003). Julio de 2007 Ejercicio y el Adulto Mayor. Disponible en <http://www.geosalud.com>.
42. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En Apuntes de Educación Física. 4: 9- 17. Barcelona. INEFC.
43. Marx, Carlos. El Capital. Tomo I. Página 286. Editora Ciencias Sociales.1973 Editora Política. La Habana.
44. Metodología del desarrollo comunitario, editorial Atenco, México 1982, Pagina, 6.
45. Moreira, R. (1977). La recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba.

46. Nisbet, Robert (1966). La formación del pensamiento sociológico.
Editorial Amorrortu, Buenos Aires, Argentina
47. Pérez. .A. y Colaboradores .1997 (Recreación Fundamentos Teóricos
y Metodológicos Ciudad de México. México año 1997
48. Pérez, Sánchez. A. Libro Recreación Fundamentos Teóricos
Metodológicos. pág.23 Capítulo I.pág. (4)
49. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación;
fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
50. Pont, P. (1994), Tercera edad. Actividad física y salud, Paidotribo.
Noviembre, Barcelona.
51. Puig Rovira, J. M. Y Trilla, J. (1985). "La pedagogía del ocio".
Barcelona: CEAC
52. Rodríguez, E. (1982). "Tiempo Libre y Personalidad". La Habana.
Editorial Ciencias Sociales.
53. Ramos, R. A. 82001). Las necesidades recreativo físicas en los
consejos populares norte y sur del municipio San José de las Lajas
54. Sánchez M. S. Guerrero, Caballero. (1977). Los 100 juegos del plan de
la calle; algunas teorías sobre juegos. La Habana, Editorial Orbe
55. Suárez E. L. "Recreación, un Fenómeno Sociocultural".
México, DF. 1997.

56. Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Instituto Nacional de Servicios Sociales, colección Rehabilitación, Madrid

57. Valdés, Y" El Tiempo Libre Y la Participación de la Cultura Física de la Población cubana", La Habana.

58. Investigación Turística". Facultad de Ciencias Económicas Y Sociales. Universidad de Mar del Plata Año 1, volumen, Octubre 1997.

59. Zamora, R. Y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana

60. Zaldívar Pérez, Dionisio. (2006) El ocio y la recreación en el adulto mayor. Disponible en <http://www.saludparalavida.com>.

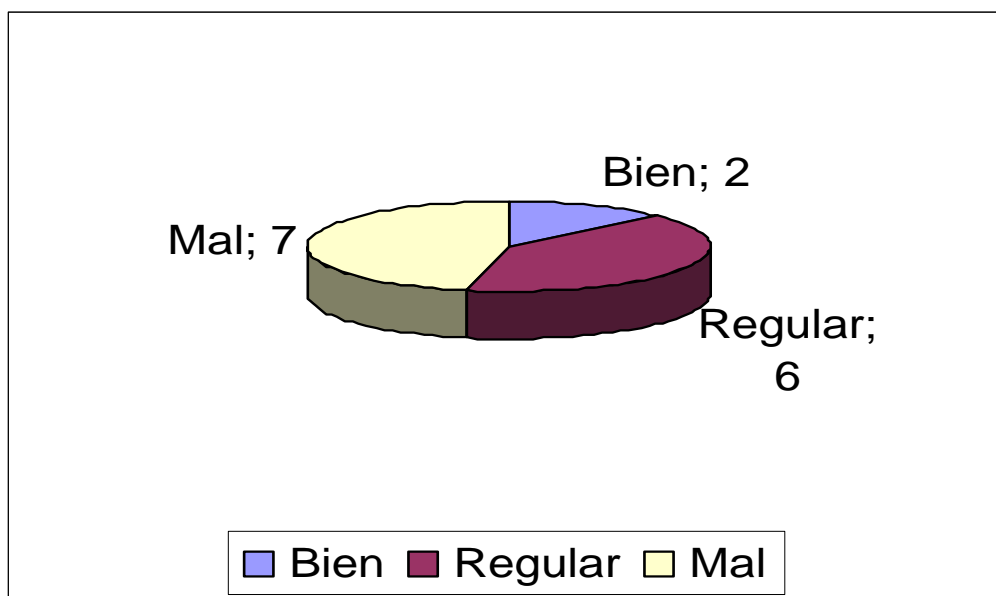
61. Zamora, R y García, Maritza. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Ciencias Sociales.

62. Zamora. R. M. García (1998). Sociología del Tiempo Libre y Consumo de la población. La Habana: Ciencias Sociales.

Tabla # 1- Resultados Generales de las Observaciones realizadas a las actividades físico–recreativas en la ocupación del tiempo libre

Actividades Observadas	Indicadores	Parámetros Evaluativos		
		B	R	M
Festival deportivo recreativo	a- Idoneidad de lugar		x	
	b- Participación	x		
	c- Calidad y Organización			x
Deportes populares	a- Idoneidad de lugar		x	
	b- Participación			x

	c- Calidad Organización			x
Pesca deportiva fluvial	a- Idoneidad de lugar		x	
	b- Participación		x	
	c- Calidad Organización			x
Actividades de música campesina	a- Idoneidad de lugar		x	
	b- Participación			x
	c- Calidad Organización			x
Torneo de dominó	a- Idoneidad de lugar	x		
	b- Participación		x	
	c- Calidad Organización			x
TOTAL		2 13,3%	6 40%	7 46,6%

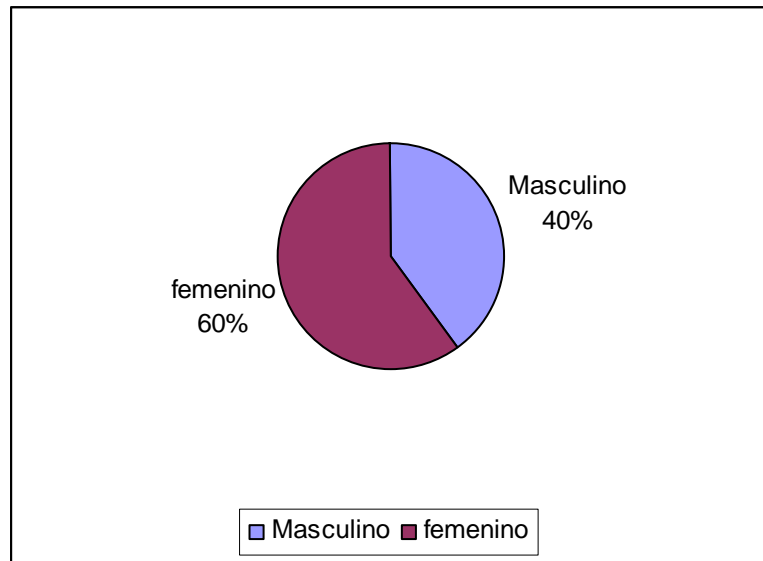


Resultados de la Encuesta

Tabla sobre datos generales de la muestra

Tabla # 2.Resultados sobre el sexo de la muestra

Edad	Personas	%	Sexo			
			M	%	F	%
60 a 65	40	100	16	40	24	60



Tabla# 3 Resultados sobre el estado civil de la muestra

Edad	Personas	%	Casados	%	Solteros	%
60 a 65	40	100	29	72.5	11	27.5

Tabla # 4 Resultados sobre el nivel cultural de la muestra

Edad	Pers onas	%	Nivel cultural							
			Primaria	%	Secundaria	%	PRE Universitaria	%	Universitaria	%
60-65	40	100	29	72.5	8	20	2	5	1	2.5

Tabla # 5 Resultados sobre la edad de la muestra

Rango de Edad	Total	%	60-61	%	62-63	%	64-65	%
60-65	40	100	15	37.5	18	45	7	17.5

Tabla # 6 Resultados sobre hábitos nocivos de fumar

Total	¿Fuma usted?		#de Adultos Mayores en edades (60 – 65 años)	%
		Si	32	80
		No	8	20

		De Contestar Si Cantidad y Frecuencia		
		Una Cajetilla al día	30	93.7
		Dos cajetillas al día	2	6.3
		Tres Cajetillas al día	0	-
		Ocasionalmente	0	-

**Tabla # 7 Resultados sobre hábitos nocivos de la ingestión de bebidas
alcohólicas**

Total	¿Ingiera usted. bebidas alcohólicas?	#de Adultos Mayores en edades (60 – 65años)	%
-------	-----------------------------------------	---------------------------------------------------	---

		Si	15	37.5
		No	25	62.5
		De Contestar Si Cantidad y Frecuencia		
		Una vez a la semana	9	60
		Tres veces a la semana	3	20
		Todos los días	1	6.5
		Ocasionalmente	2	13.5

Tabla # 8. Resultados sobre conocimientos de las actividades físico – recreativas que se ofertan en su comunidad.

			Conoce usted las actividades físico – recreativas que se ofertan en su comunidad			
			SI	%	NO	%
60 a 65	40	100	10	25	30	75

Conocimiento de las actividades físico-recreativas en la comunidad

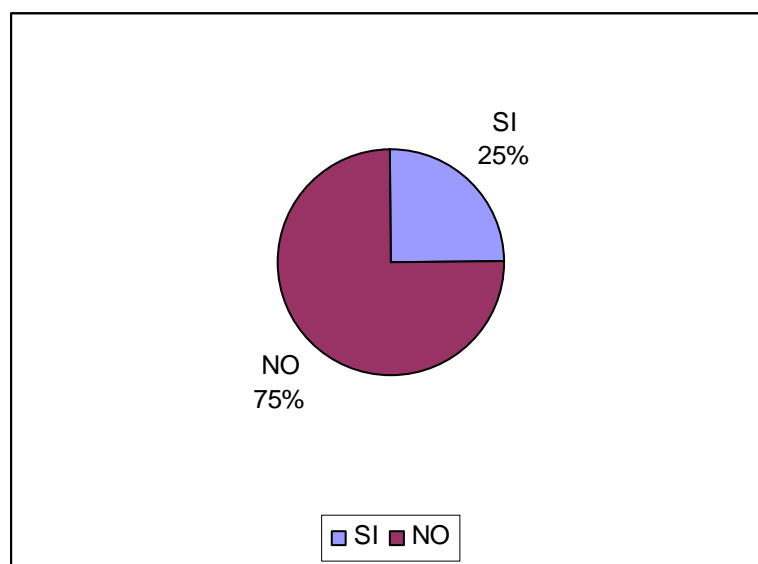


Tabla # 9. Resultados de las actividades físico-recreativas en que participas en tu CDR y frecuencia

FRECUENCIA

ACTIVIDADES	SEMANAL	MENSUAL	OCASIONAL
Actividad festiva y bailables			X
Pesca fluvial			X
Torneos deportivos populares			X
Juegos de domino	x		X
Caminatas			X
Excursión			X
Juego de ajedrez			X
Circulo de abuelo	x		
Festival deportivo recreativo			X

Tabla # 10. Resultados de la sección del día que le parece a usted el más adecuado para la práctica de actividades Físico-Recreativas

Rango de Edad	Total	%	Mañana	%	Tarde	%	Noche	%
60-65	40	100	25	62.5	5	12.5	10	25

Tabla # 11.Resultados sobre la satisfacción con las actividades físico – recreativas en el CDR y circunscripción

Rango de Edad	Total	%	Siempre	%	A veces	%	Nunca	%
60-65	40	100	5	12.5	10	25	25	62.5

Satisfacción con las actividades físico-recreativas en CDR y circunscripción

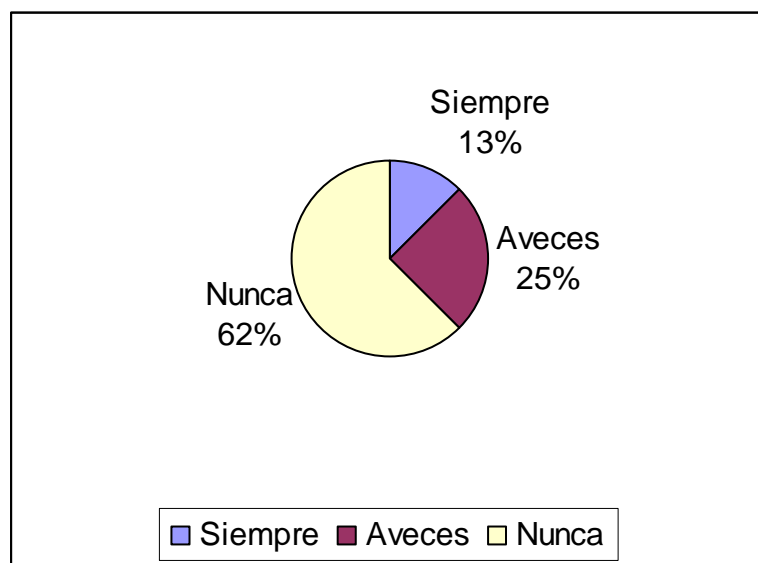


Tabla #12 Resultado de orden de prioridad de las actividades físico-recreativa que les gustaría realizar en su tiempo libre

#	Actividades	Cantidad de miembros de la encuesta	%
---	-------------	-------------------------------------	---

1	Encuentro de baile del Danzón.	40	100
2	Festival Recreativo.	40	100
3	Encuentro con otros círculos de abuelos	22	55
4	Dominó	19	47.5
5	Conversatorio sobre salud	14	35
6	Excursión por la zona	11	27.5
7	Actividades de música campesina	9	22.5
8	Juego de damas	21	52.5
9	Caminata de Km.	12	30
10	Visita al museo	12	30
11	Cumpleaños colectivos	23	57.5
12	Fogatas recreativas	9	22.5
13	Deportes populares	15	37.5
14	Pesca deportiva fluvial	8	20
15	Simultánea de Ajedrez	12	30

Leyenda:

1. Encuentro de baile da danzón.
2. Festival recreativo.
3. Encuentro con otros círculos de abuelos.
4. Dominó.
5. Conversatorio sobre salud.
6. Excursión por la zona.
7. Actividades de música campesina.
8. Juego de damas.
9. Caminata de 2 Km.
10. Visita al museo.
11. Cumpleaños colectivos.
12. Fogatas recreativas.
13. Deportes populares
14. Pesca fluvial.
15. Ajedrez.

Tabla # 13.Resultados de la Entrevista a los Informantes

Claves

Total		Preguntas	# Informantes claves	%
	1	C. Abuelos	8	100
		Ejercicios. Hipertensos	5	62
		Ejercicio. diabéticos	3	37.5
		Act. físico-recreativas	1	12.5
		Act. complementaria o cultural	2	25
		Festival deportivo recreativo	1	12.5
		Juegos pasivos	6	75
		Maratones populares	1	12.5
	2	Semanal	1	12.5
		Mensual	2	25
		Ocasional	5	62
	3	Si	3	37.5
		No	6	75
	4	Nivel Cultural	6	75
		Condiciones del lugar	6	75

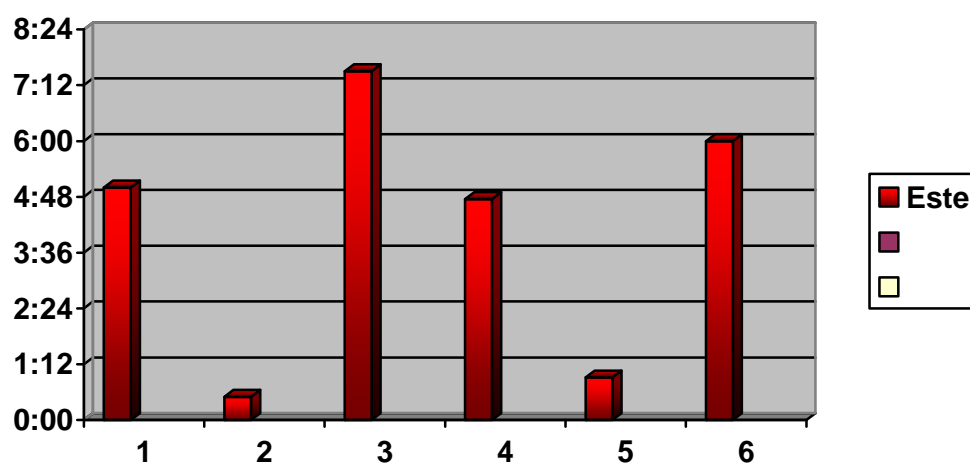
		Asistencia del médico	8	100
		Falta de recursos	7	87
		Horario de los profesores	7	87
		Focos religiosos	2	25
		Gustos y preferencias	8	100
	5	Recreativas	1	12.5
		Culturales o complementarias	2	25
		Físicas	1	12.5
		Recreativas pasivas	7	87.5
	6	Baile de danzón	8	100
		Encuentro con otros círculos de abuelos	7	87
		Deportes populares	6	75
		Visita al museo	6	75
		Festival recreativo	8	100
		Conversatorios sobre salud y política	7	87
		Juego de damas	5	62
		Cumpleaños colectivos	7	87
		Torneos de ajedrez	7	87

		Caminata de 2 Km.	6	75
g		Actividades de música campesina	5	62
		Dominó	7	87

2.7. Tabla No.14. Resultados del Estudio de Presupuesto y Tiempo Libre.

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
	Trabajo o Estudio	5:00
	Transportación	0:30
	Necesidades Biofisiológicas	7:30
	Tareas Domésticas	4:45
	Actividades de Compromiso Social	0:55
	Tiempo Libre	6:00
	TOTAL	24: 00 h

ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES



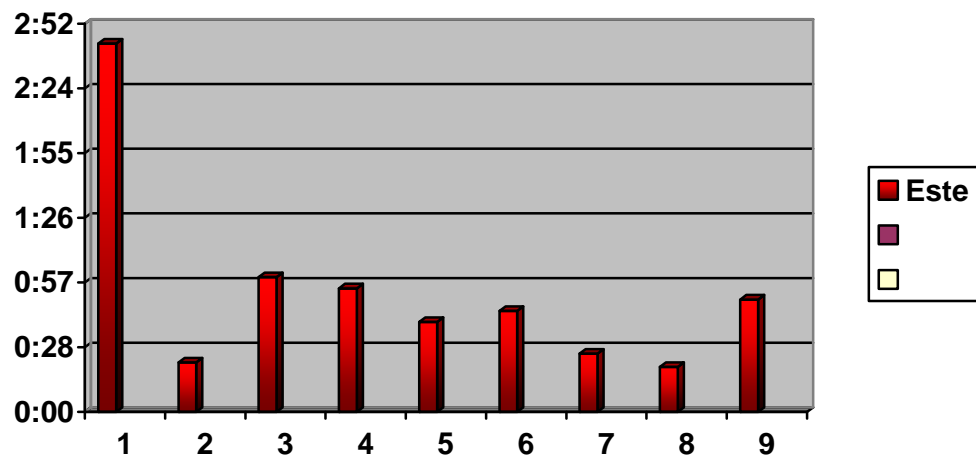
Leyenda:

1. Trabajo o Estudio.
2. Transportación.
3. Necesidades Biofisiológicas.
4. Tareas Domésticas.
5. Actividades de Compromiso Social.
6. Tiempo libre.

Tabla No.15 Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultado del auto registro de actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
	Ver Televisión	2:44
	Cuidar y jugar con los nietos	0:22
	Hacer mandados	1:00
	Dormir la siesta	0:53
	Buscar y Leer la prensa	0:40
	Cuidar el jardín o huerto	0:45
	Conversar	0:26
	Círculo de Abuelos	0:20

	Juegos de Mesa	0:50
	TIEMPO LIBRE TOTAL	6:00



Leyenda:

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| 1. Ver Televisión. | 5. Buscar y leer la prensa. |
| 2. Cuidar y jugar con los nietos. | 6. Cuidar el jardín. |
| 3. Hacer mandados. | 7. Conversar. |
| 4. Dormir la siesta. | 8. Círculo de abuelos. |
| | 9. Juegos de mesa. |

ANEXO No 1

Protocolo de observación para valorar las actividades que se ofertan al adulto mayor en la circunscripción 40 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda.

Actividades Observadas	Indicadores	Parámetros Evaluativos		
		B	R	M

ANEXO No 2

ENCUESTA No 1

Estimado compañero(a), en aras de propiciar una ocupación sana y provechosa de su tiempo libre, esta encuesta que se está realizando es totalmente anónima por lo que los resultados que se arrojan en cada una de las preguntas no representan de forma directa a ninguna persona, sino el estado de opinión de de la comunidad por lo que solicitamos de usted su valiosa cooperación, llenando con la mayor sinceridad el siguiente cuestionario, adelantando las gracias por su contribución.

1. Datos Generales

Edad _____ Sexo: M____ F____ Estado civil:
 Nivel Cultural: Primaria _____ _____ casado
 Secundaria _____ Soltero _____

PRE universitaria _____

Viudo _____

Técnico Medio _____

Universitario _____

2. ¿Fuma usted?

SI _____ NO _____

De contestar Sí (marque con una X cantidad y frecuencia)

_____ Una Cajetilla al día

_____ Dos Cajetillas al día

_____ Tres Cajetillas al día

_____ Ocasionalmente

3. ¿Ingiere usted bebidas alcohólicas?

SI _____ NO _____

De contestar Si (marque con una X cantidad y frecuencia)

_____ Una vez a la semana

_____ Tres veces a la semana

_____ Todos los días

_____ Ocasionalmente

4. ¿Conoce usted las actividades físico-recreativas que se ofertan en su comunidad para personas adultas en edades de 60 -65 años?

SI _____ NO _____

5. ¿En qué actividades físico recreativas participas en tu CDR y con qué frecuencia?

Actividades	Semanales	Mensuales	Ocasionales
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

6. ¿Qué sección del día le parece a usted el más adecuado para la práctica de actividades físico-recreativas?

_____ Mañana _____ Tarde _____ Noche

7. ¿Te sientes satisfecho con las actividades físico–recreativas de tu circunscripción?

___ Siempre ___ A veces ___ Nunca

8. De las actividades que a continuación te mostramos. Enumere en orden de prioridad las actividades físico-recreativas que le gustaría a usted realizar

en su tiempo libre.

- ___ Encuentro de baile de danzón.
- ___ Festival recreativo.
- ___ Círculos de Abuelos
- ___ Torneos de dominó
- ___ Conversatorio sobre salud y política.
- ___ Excursión por la zona.
- ___ Actividades de música campesina.
- ___ Visitas a discapacitados.
- ___ Caminatas de 2 Km.
- ___ Visita al Studium.
- ___ Cumpleaños colectivos.
- ___ Fogatas recreativas
- ___ Turismo deportivo.
- ___ Bola criolla.
- ___ Pesca deportiva fluvial.
- ___ Ajedrez.
- ___ Deportes populares.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO No 3

Guía de Entrevista de Constatación a Informantes Claves

Estimado compañero(a) con el objetivo de conocer su opinión sobre la situación actual de las actividades físico – recreativas, en aras de propiciar una ocupación sana y provechosa del tiempo libre, es que solicitamos a usted su valiosa cooperación en esta entrevista, adelantando las gracias de antemano.

1-¿Qué programas específicos se le ofertan a las personas adultas en edades comprendidas entre 60-65 años de la circunscripción 40 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda.

2. ¿Con qué frecuencia la realizan?

Semanal ____ Mensual ____ Ocasional ____

3-¿Domina usted el programa de actividades físico-recreativas para el consejo popular?

SI ____ NO ____

4-¿Qué causas impiden el desarrollo de las actividades físico-recreativas culturales en el consejo popular?

5. ¿Qué actividades predominan, Físico o Recreativas pasivas?

7. ¿Qué actividades físico-recreativas prefieren las personas adultas en edades comprendidas entre 60-65 años de la circunscripción 40 del consejo popular Bahía este del municipio Bahía Honda que nos permitan tener en cuenta a la hora de confeccionar el plan?

ANEXO No 4

Auto registro de Actividades para el estudio del presupuesto Tiempo.

Datos generales: Día de la semana: _____ Sexo: _____ Edad: _____

Hora Inicio	Actividades Realizadas	Hora Final

2	Participación	60% o más de los posibles participantes	Del 40 %al 50%	Menos del 40%
3	Calidad y organización	Buena organización buen aprovechamiento de medios y recursos así como personal suficiente	Se cumple al menos dos aspectos anteriores	Se cumple solo un aspecto.

Bibliografía

1. Arteaga, R. (2000). El consejo comunitario de circunscripción: Núcleo de acción social. Tesis para la obtención del título de master en desarrollo social.
2. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
3. Artazcoz, Maria M. y OSSA, Andrés. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre ELAREL. <http://www.funlibre.org>
4. Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos

5. BUTLER, G. (1963). Principios y Métodos de recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
6. CAGIGAL, J M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, altius, fortius.- tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
7. Castro, F. (1999) Discurso en la Conferencia de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo. Río de Janeiro, junio de 1992
8. Castro, Fidel. (2001) Discurso pronunciado en la Graduación de los Trabajadores Sociales, Cojímar, Periódico Granma, 15 de febrero, La Habana.
9. Castro Díaz-Balar, Fidel. Ciencia, Innovación y Futuro. Ediciones Especiales. Instituto Del Libro. Habana. Cuba. 2001
10. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo. Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización.
11. Conalex Coutier, D., Camus, y. Y Sarkar, A. (1990). Tercera Edad. Actividades Físicas y Recreativas. Madrid. Editorial Gymnos.
12. Coutier, D., Camus, y. Y Sarkar, A. (1990). Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México.
13. CD de la Maestría.
14. Constitución de la República (1976), Capítulo XI, Artículo 103, Pagina 46. Editorial Política, La Habana.
15. Colectivo de Autores (1999), Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. INDER, Ciudad de la Habana, Cuba
16. CERVANTES, J. L. (1992). Programación de actividades recreativas. Ed. Mungía y Hnos, México. - recursos técnicas -operativos para la administración de programas, Conade, México, 1989.

17. CITMA. (1996). [Proyecto](#) de trabajo comunitario integrado. -- La Habana.
18. Cuétara L, R. (1999). Didáctica de los estudios locales/ [Ramón](#) Cuétara López, Pedro Hernández Herrera. -- La Habana: [Pedagogía](#) '99.
19. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
20. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Estela.
21. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
22. Daltel W (1976). "Juegos Recreativos" Berlin .Editorial Tribone.1976.
23. Engels, F. (1972) Dialéctica de la naturaleza. EN: Carlos Marx, Federico
24. Engel y V.I. Lenin, Selección de textos, Editorial de Ciencias Sociales-Instituto Cubano del Libro, p. 193-216, La Habana.
25. Fernández, Fernando. (1997) Extensión: tres binomios. Conferencia Congreso Latinoamericano de Extensión Universitaria. Revista Imágenes Vol. 4. No. 7. Pág. 131. Costa Rica.
26. García C, Julia. "Estudio sobre el comportamiento actual de la Recreación de los Consejos Populares.
27. González González, Gil Ramón y González Fdez-Larrea. Mercedes. (2001). Programa Nacional de Extensión Universitaria. La Habana. Cuba.
28. González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, La Habana.
29. González, González.Martín: Desarrollo Comunitario Sustentable. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde

Educación Popular, Tesis en opción al grado científico de Doctor.

30. Grushin, O (1996) "Tiempo Libre y Desarrollo Social". Instituto de Demanda Interna, centro de información científico técnica.
31. Hart Dávalos, Armando. (1996) La extensión universitaria y la integración Cultural. Conferencia. I Encuentro Latinoamericano de Extensión Universitaria. Pág. 13. La Habana. Cuba.
32. Hernández Corvo, R. Morfología Funcional Deportiva. Instituto del Libro. La Habana, 1986.
33. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Juventud>Internet "www.clubcalidad.org"
34. Internet "www.competividad.net" Internet "www.deming.org
35. José Martí. Obras Completas. Tomo 4, p.198.
36. Lares, A, (1966)"Recreación del Tiempo Libre"Venezuela Departamento Extensión Cultural, División de Recreación
37. Los Santos, S. (2002) La recreación en la tercera edad. Disponible en la Revista digital <http://www.efdeportes.com> Año 8. Nº 50. Buenos Aires. Visitado el 30 de julio de 2006.
38. Moreira,R (1979)"La recreación un fenómeno sociocultural", Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga
39. Martínez, Osvaldo. (1999) Neoliberalismo en crisis, Editorial de Ciencias Sociales, La Habana.

40. MENDO, A. (2000). "Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural", en Educación Física y Deportes. Revista Digital Nº 23.

www.efdeportes.com

41. Morel, V. (2003). Julio de 2007 Ejercicio y el Adulto Mayor. Disponible en <http://www.geosalud.com>.

42. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En Apuntes de Educación Física. 4: 9- 17. Barcelona. INEFC.

43. Marx, Carlos. El Capital. Tomo I. Página 286. Editora Ciencias Sociales.1973 Editora Política. La Habana.

44. Metodología del desarrollo comunitario, editorial Atenco, México 1982, Pagina, 6.

45. Moreira, R. (1977). La recreación un fenómeno socio-cultural.

Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba.

46. Nisbet, Robert (1966). La formación del pensamiento sociológico. Editorial Amorrortu, Buenos Aires, Argentina

47. Pérez. .A. y Colaboradores .1997 (Recreación Fundamentos Teóricos y Metodológicos Ciudad de México. México año 1997

48. Pérez, Sánchez. A. Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. pág.23 Capítulo I.pág. (4)

49. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación; fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Deportes

50. Pont, P. (1994), Tercera edad. Actividad física y salud, Paidotribo.

Noviembre, Barcelona.

51. Puig Rovira, J. M. Y Trilla, J. (1985). "La pedagogía del ocio".

Barcelona: CEAC

52. Rodríguez, E. (1982). "Tiempo Libre y Personalidad". La Habana.

Editorial Ciencias Sociales.

53. Ramos, R. A. (2001). Las necesidades recreativas físicas en los

consejos populares norte y sur del municipio San José de las Lajas

54. Sánchez M. S. Guerrero, Caballero. (1977). Los 100 juegos del plan de

la calle; algunas teorías sobre juegos. La Habana, Editorial Orbe

55. Suárez E. L. "Recreación, un Fenómeno Sociocultural".

México, DF. 1997.

56. Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Instituto

Nacional de Servicios Sociales, colección Rehabilitación, Madrid

57. Valdés, Y "El Tiempo Libre Y la Participación de la Cultura Física de la

Población cubana", La Habana.

58. Investigación Turística". Facultad de Ciencias Económicas Y Sociales.

Universidad de Mar del Plata Año 1, volumen, Octubre 1997.

59. Zamora, R. Y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la

población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana

60. Zaldívar Pérez, Dionisio. (2006) El ocio y la recreación en el adulto mayor. Disponible en <http://www.saludparalavida.com>.
61. Zamora, R y García, Maritza. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Ciencias Sociales.
62. Zamora. R. M. García (1998). Sociología del Tiempo Libre y Consumo de la población. La Habana: Ciencias Sociales.